論　著

家庭、營養與食物：民國時期婦女與食物衛生之論述*

皮　國　立**

摘　要

史學界對婦女及新式家政、家庭之關係，已有初步梳理。本文希望進一步探討民國時期婦女在烹調與日常食物知識上的各類新知。全文分析主軸是以中西醫匯通下所呈現與食物相關的「衛生觀」為中心，它大致體現在三個方向：第一、婦女與烹調、環境（如廚房）衛生之關係；其次是新的營養學，成了婦女必須瞭解的日常生活知識；最

* 本研究受科技部專題研究計畫「飲食與衛生知識的現代轉型：以民國時期中西醫界對食物性質與疾病論述為主的討論」(105-2410-H-033-019-MY2)以及復旦大學人文社會科學重點研究項目(16JJD770013)補助，於文初一併致謝。

** 中原大學通識教育中心副教授

©中央研究院近代史研究所

後，「食物之衛生」不只有西方營養學的內容而已，婦女還在中西醫知識交匯的背景下，去吸收簡易的中西食療技術和食物禁忌的相關知識。探索這些新式食物衛生知識，除了可以瞭解當時婦女對自身健康關懷重點，也可幫助吾人理解新式婦女在當時家庭中的生活體驗與責任。從表面上來看，在知識通俗化、擴大化之後，婦女在承擔家庭的責任上，角色似乎更加吃重，但其實她們也吸收了不少對調養疾病與有益健康的各類食物知識，這使得近代婦女可以更大程度地瞭解、關心乃至治療自身的疾病，並擁有關心家人身體健康的知識與能力，此又為新式食物知識帶給當時婦女的正面助益。

關鍵詞：衛生、食物、維他命、營養、食療

一、前　言

民國以來，婦女的身分與責任經歷了各方面的轉變，許多學者從不同視角探究其意義。[1] 在筆者較爲關注的醫療與身體領域，成果更是豐碩，有從女性運動員、[2] 嬰孩照護者、[3] 身

1 季家珍(Joan Judge)在其書第三章就探討了民國報刊中一些欄目，當中對鼓勵婦女參與社會與家庭等各項新議題的文字都非常具有創新意義，其中也包括了婦女家庭衛生、婦女應有的基本醫學知識等等，本文希望擴大探究這個現象。參考 Joan Judge, *Republican Lens: Gender, Visuality and Experience in the Early Chinese Periodical Press* (Oakland: University of California Press, 2015), pp. 79-114.

2 游鑑明，《超越性別身體：近代華東地區的女子體育(1895-1937)》（北京：北京大學出版社，2012）。

3 柯小菁，《塑造新母親——近代中國育兒知識的建構及實踐(1900-

體美感、[4] 生產、[5] 疾病 [6] 等各方面來尋找近代婦女在歷史中新的聲音，使得傳統婦女史的研究增添不少新意。在近代婦女衛生史的領域中，周春燕的《女體與國族：強國強種與近代中國的婦女衛生(1985-1949)》是本重要著作，她回顧不少近代婦女的衛生問題，但對於婦女和飲食衛生之間的論述，著墨較少。[7] 近代以來，出現不少與婦女和家庭相關之衛生報刊，已經有一些初步的研究；[8] 游鑑明曾針對《婦女雜誌》內的飲食問題進行梳理，點出營養與科學對近代飲食之重要性，本文希望在此基礎上繼續探索。[9] 當然，從一、二本期刊出發來進行分析，是一種切入方法，但若要針對當

1937)》（太原：山西教育出版社，2011）。

4 孔令芝，《從《玲瓏》雜誌看 1930 年代上海現代女性形象的塑造》（臺北：稻鄉出版社，2011）。

5 趙婧，《近代上海的分娩衛生研究(1927- 1949)》（上海：上海辭書出版社，2015）。Tina Johnson, *Childbirth in Republican China: Delivering Modernity* (Lanham: Lexington Books, 2011). 姚毅，《近代中国の出産と国家・社会——医師・助産士・接生婆》（東京：研文出版社，2011）。但這些著作對於飲食問題，確實著墨都不多。

6 Charlotte Furth, *A Flourishing Yin: Gender in China's Medical History: 960-1665* (Berkeley: University of California Press, 1999). 周春燕進行近代的研究，參考氏著，〈走出禁忌：近代中國女性的經期衛生〉，《政大歷史學報》，期 28（2007 年 11 月），頁 231-286。

7 周春燕，《女體與國族：強國強種與近代中國的婦女衛生(1985-1949)》（臺北：國立政治大學歷史所，2010），緒論的研究回顧相當豐富，本文不再重覆論述。

8 例如張哲嘉，〈《婦女雜誌》中的「醫事衛生顧問」〉，《近代中國婦女史研究》，期 12（2004 年 12 月），頁 145-166。以及李從娜，《近代中國報刊與女性身體研究：以《北洋畫報》為例》（北京：中國社會科學出版社，2015）。

9 游鑑明，〈《婦女雜誌》(1915-1931)對近代家政知識的建構：以食衣住為例〉，收入《走向近代》編輯小組編，《走向近代：國史發展與區域動向》（臺北：東華書局，2004），頁 237-242 部份。

時婦女整體歷史情況和知識層面加以研究，就需要靠數位人文的大數據分析。[10]

拜數位資料庫開發日趨完善所賜，史學工作者得以分析比過去更巨量的資料，並更爲精準地書寫整個時代特殊群體（如婦女）的思想與經歷。職是之故，本文運用上海圖書館的《民國時期期刊全文資料庫》，分別用「婦女」（女性）、「衛生」、「飲食」、「營養」等詞彙交叉檢索 1912 年至 1949 年區間的資料，得出數千筆資料，先鎖定以婦女、家庭類的期刊爲主，其他的僅爲輔助；而以衛生、醫療文章爲主的期刊，則蒐集有關婦女與家庭的相關知識來加以分析，儘量以針對女性讀者的文字爲主，有些在戰時淪陷區的雜誌，可能在立場上有所偏頗，則不宜納入討論。[11] 大概完全符合本文主題的，約有三百多筆資料，再加以分類、歸納與分析。大數據分析，無法兼顧一、二期刊之特色進行很細緻的梳理，是其缺點。但經過一定關鍵字的檢索和分析，卻能在較大的範圍中整理出一個時代的思想動向。

本文試圖回答：民國時食物與科學間的新關係如何連結，[12] 它將如何可能影響婦女的知識理解和日常生活？其

---

10 項潔等人指出：歷史學者對數位資料庫最主要的使用，可概分為兩類，一是大規模資料的統計和運算，一則是關鍵字詞的檢索與查找，本文不做量化、數字之統計，而偏重後者。參考項潔、翁稷安，〈數位人文和歷史研究〉，收入項潔主編，《數位人文在歷史學研究的應用》（臺北：臺大出版中心，2011），頁 11-20。項潔做了很多這方面的努力與引介，此處不一一贅列。

11 不著撰者，〈關於食物的節約〉，《婦女雜誌》，卷 3 期 5（1942 年 5 月），頁 4-8。這本《婦女雜誌》乃於 1940 年 9 月在北京創刊，同樣刊載大量的婦女新知、育兒等方面之文章。

12 科學與女性議題之間關係之建構，可參考白露(Tani E. Barlow)原著，

次，即便是傳統的婦科醫書，也多半不是給女性閱讀的，多數家庭主婦並不能算衛生或醫療從業人員，治病更與她們無關。[13] 但是近代以來營養學支撐下的食療、衛生（養生）、食物禁忌等知識，透過報刊普遍地傳播到社會、家庭內，這個現象如何讓婦女的身分或責任轉變？若是「專家或素人都無可避免地參與到醫學知識的脈絡與實作中」，[14] 那麼婦女如何可能變成家庭內的健康照護者與監督者？雷祥麟曾指出：與衛生史最相關的是，「賢妻良母」的核心賢才之一就是衛生與育兒知識，[15]「衛生」已成爲新時代婦女定位中重要的自我認同。舉例而言，在 1919 年《婦女雜誌》刊出的〈治家四要〉中，作者便指出：「故烹調之責，宜操之主婦之手，若任令庸婦蠢婢爲之，則不知清潔衛生，必遭疾病而無疑。」或是「衣食住之衛生，乃佔衛生學之大部者也，故家事衛生，一日不可輕忽者。」[16] 雷祥麟也指出游鑑明的研究：「衛生知識本就是當時家政學中十分核心的一環，這種基於衛生知識而建立的自我認

苗延威譯，〈有所需求：一九二〇年代的自然科學、社會科學和女性〉，收入游鑑明、羅梅君、史明主編，《共和時代的中國婦女》（臺北：左岸文化事業有限公司，2007），頁 205-254。

13 有關清代的狀況，可參考吳一立的著作，基本上傳統婦科代表男性的知識，其權威來自男性的社會領域，儒學、官場與家族是知識傳衍的重要場域，婦女與家庭的角色並沒有被彰顯。參考 Yi-Li Wu, *Reproducing Women: Medicine, Metaphor, and Childbirth in Late Imperial China* (Berkeley: University of California Press, 2010), pp. 15-53.

14 劉士永、皮國立編，《衛生史新視野：華人社會的身體、疾病與歷史論述》（臺北：華藝學術出版，2016），導言，頁 2。

15 有關東亞近代「賢妻良母」觀念的出現，可參考陳妊湲，《從東亞看近代中國婦女教育——知識份子對「賢妻良母」的改造》（臺北：稻鄉出版社，2005）。

16 盛篤型、吳婧卿，〈家政門：家事衛生〉，《婦女雜誌》，卷 2 期 5（1916 年 5 月），頁 1-5。

同對於婦女角色、醫療照顧、子女教育與性別關係的影響爲何，十分值得深入地研究。」[17] 因此，本文即就「飲食」層面，來回答女性在「衛生」這個意義上可能的近代轉變。[18]

二、婦女與營養學新知

（一）食物與營養素關係的建構

有關婦女與食品、衛生之間的關係，最重要的就是近代

17 雷祥麟，〈衛生、身體史與身份認同：以民國時期的肺結核與衛生餐台為例〉，收入祝平一編，《健康與社會：華人衛生新史》（臺北：聯經出版，2013），頁 141。

18 必須說明，沒有一種分析法是完全沒有漏洞的，特別是在近代史資料眾多的情況下。首先，本文談知識建構與思想，但不論述營養品的廣告與消費現象，這樣比較能夠聚焦。此外，在婦女和家庭刊物上刊出文章的作者，很多都是用筆名，即使用真名，很多也沒有具體資料，這方面的限制，使得本文無法針對作者進行量化分析，這是必須指出的限制。又見葉韋君，〈個人經驗與公共領域：《婦女雜誌》通信欄研究(1915-1931)〉，《近代中國婦女史研究》，期 29（2017 年 6 月），頁 51-103。是以一本雜誌來分析讀者反應與個人經驗，是一種研究方法，但若要分析整個時代的食物科學知識對婦女的影響，此種切入點很容易掛一漏萬，反不如用資料庫來分析多種期刊，更為完備。最後，有關婦女飲食衛生相關的醫書和食譜，由於本文篇幅已過多，一起納進來討論只是徒增紛亂，所以留待另文再探；又，從醫書和從報刊來看婦女，視角一定不同，本文主要先針對期刊的論述為主要分析對象。少用報紙資料，並非不重視，而是目前報紙的資料庫多為單一資料庫，即使搜遍全庫，還是只得一種報紙的資訊，無法關照全國，而期刊資料庫是比較完整且全面的，故本文還是以期刊為主。白馥蘭(Francesca Bray)就從醫案中探討生殖敘事，但僅用醫書，如此研究取徑無法被完全視為日常衛生知識的再造，還是必須從大眾傳播的報刊出發，較為適合。參考白馥蘭，《技術、性別、歷史：重新審視帝制中國的大轉型》（南京：江蘇人民出版社，2017），頁 184-204。

營養學知識的灌輸，而這個過程早在晚清時就已開始。一開始是針對生理學而言，主要的知識受眾並非家庭中的婦女。[19] 對婦女來說，1915 年《婦女雜誌》上首見針對婦女傳播的食物「養生」觀，作者先介紹「營養」的概念和種類，食物的選擇、保存等知識。[20] 這些知識指向：飲食有益身體的學問，是透過各種近代化學、營養知識逐漸建構起來的。如何選擇正確的食物，例如冬天吃什麼？運動員吃什麼？這些都要靠研究食物的營養來加以認識，[21] 營養知識正逐步建構飲食與衛生的新關係，還有文章分析食物的各種養分，可謂鉅細靡遺。[22]

即便如《婦女雜誌》的讀者，也有不少是男性；顯然民國時與婦女相關報刊中的知識傳播，不見得只鎖定婦女。作爲科普知識，多數飲食與衛生的知識是不分性別的，但作爲「家庭衛生」，鎖定的知識閱眾可能就是廣大的家庭主婦。一位作者茹眞就指出：婦女的本分就在整理家務、創造幸福的家庭，故婦女必須研究食、衣、住和看護方法，以謀求家人健康，其中最要緊之事即飲食衛生。[23] 不僅如此，報刊上還介紹飲食與民族性的關係，諷刺中國人好吃，各種點心比日本的和歐美的更加可口，但微生物卻不少；而且中國人雖

---

19 丁福保，《蒙學衛生教科書》（上海：上海文明書局，1906），頁 2A-6A。

20 蕙霞，〈飲食物之養生〉，《婦女雜誌》，卷 1 期 11（1915 年 11 月），頁 21-28。

21 高山，〈烹調食物的原理〉，《婦女雜誌》，卷 9 期 4（1923 年 4 月），頁 118-121。

22 君實，〈食物之成分及其任務〉，《婦女雜誌》，卷 5 期 6（1919 年 6 月），頁 1-6。

23 茹眞，〈家庭中的飲食〉，《農民》，卷 3 期 18（1927 年 8 月 11 日），頁 10。

重吃，但身體卻並不如他國強壯，是飲食上的「低能兒」。「低能」是一種劣等國民性的隱喻，吃飽就甚麼都不想管，一倒頭就昏睡。此刻，飲食成了改變中國的一個重要方向，當時營養學被視爲一門「摩登」科學。民國時研究營養學的葉維法，在一本刊登婦女於抗戰中相關政論的期刊《婦女工作》內指出：中國是一個偏素食的民族，以穀類爲主，營養皆不及以肉類、乳品類爲主的美國。[24] 不但中國人智商低、體格差、抵抗力也差，故婦女應該擔負改善家庭營養的重責大任。[25]

更進一步，營養知識所涉及的也不單是營養素的性質而已，還有營養在體內從入口到消化的整個新陳代謝過程。王蘊章(1884-1942)談及「溫暖身體之食物」，即解釋營養產生熱量之原理。指出中國人飲食不重營養，只是貪多，日食五六餐，卻沒有滋養身體；而過多的進食更損害消化系統，使身體更難吸收營養，容易罹患胃腸、傳染疾病。換句話說，日常進食是需要有效率的，故各種食物的營養知識，就變得

24 這是很有意思的對比，李尚仁舉清末德貞醫師的看法，認為中國人以素食為主，反而比較健康，藉以諷刺英國人以肉類為主流飲食的習慣。參考李尚仁，〈健康的道德經濟：德貞論中國人的生活習慣和衛生〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，本 76 分 3（2005 年 9 月），頁 467-509。而營養學進入中國後，其實已鬆動了中國人對吃肉的看法，吃肉開始與補養文化產生緊密的結合。參考皮國立，《「氣」與「細菌」的近代中國醫療史——外感熱病的知識轉型與日常生活》（臺北：國立中國醫藥研究所，2012），頁 293-298。本文也可看到大量食材進入家庭飲食的場域中，其實依據的多是新的衛生觀和營養知識。

25 葉維法，〈婦女營養的科學觀〉，《婦女工作》，卷 5 期 1-2（1943 年 6 月），頁 44-47。

非常重要。[26] 營養素之介紹始於晚清，民國以後再細分，並成爲常識，漸漸進入家庭日常生活之中；它們大略涉及消化系統、各個器官在吸收營養上的角色，[27] 還介紹嗅覺、味覺之生理知識、[28] 季節與食慾多寡之差異、[29] 熱量與消化生理學等知識。[30]

1920 年代後還加入維他命知識，當時維他命也稱「活力素」，[31] 報刊上介紹各種維他命和對健康的影響，缺乏後可能導致的疾病等等。[32] 例如吃生菜可以預防壞血病，吃魚肝

---

26 西神，〈家政門：溫暖身體之食物〉，《婦女雜誌》，卷 5 期 4（1919 年 4 月），頁 1-2。西神即王蘊章，「別名蓴農、西神，西神殘客等。」引自胡曉真，〈文苑・多羅・華鬘——王蘊章主編時期(1915-1920)《婦女雜誌》中「女性文學」的觀念與實踐〉，《近代中國婦女史研究》期 12（2004 年 12 月），頁 169-194。

27 這也是自晚清開始，從傳統的補脾胃到營養消化之過程，最初也是放在生理學內討論，還不到常識的層面，多於醫書內論述。見皮國立，《近代中醫的身體與思想轉型——唐宗海與中西醫匯通時代》（北京：三聯書店，2008），頁 201-241。

28 YL，〈常識談話：食物之營養及消化〉，《婦女雜誌》，卷 7 期 5（1921 年 5 月），頁 77-82。

29 覺民，〈夏季食慾不振宜留意〉，《婦女雜誌》，卷 13 期 7（1927 年 7 月），頁 17-18。

30 真和，〈食物消化談〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 12（1918 年 12 月），頁 1-6。

31 民初 Vitamin 本有不同的譯名，「維他命」、「維太命」、「維生素」、「生活素」皆有之，本文引用以原引之資料為主，但解釋時則統一用「維他命」。可參考皮國立，〈當「營養」成商品——維他命在近代中國(1920-1931)〉，發表於第二屆「百變民國：1920 年代之中國」青年學者論壇（臺北：政大人文中心，2017 年 2 月 11-12 日），已通過審查，出版中。

32 李青召，〈維太命的研究〉，《婦女雜誌》，卷 17 期 1（1931 年 1 月），頁 213-215。

油則可治療軟骨病。[33] 至 1935 年，著名女性報人沈茲九(1898-1989)在上海創辦的《婦女生活》內，已經有五種營養素的說法，包括蛋白質、脂肪、碳水化物、無機鹽、維他命等類別。[34] 至 1940 年代，維他命的知識已相當細緻，論述也比較縝密，有時報刊還刊出食物與各式營養素、卡路里的圖表對照。重要的細節還包括對嬰兒食物的調理技巧，例如呼籲婦女不要烹煮過度，或可加上少許橘汁、番茄汁，以增加維他命C的攝取。[35] 或是像《婦女雜誌》上還介紹日本人的食物合於「衛生」，是其工作效率良好之原因，並呼籲中國婦女要注意家庭內「合理的滋養計畫」，造福子孫，應多食海中生物，攝取碘和維他命。[36]

營養知識帶給婦女的另一面重大影響，即身體美感的追求。美皙嫩白的膚色，展現的是一種健康美。雜誌介紹了每種維他命與皮膚、美容的關係，例如缺乏維他命A，皮膚就會缺乏光澤而角化、汗腺機能損壞，皮膚就會老化；缺乏維他命B，皮膚即萎縮、彈力消失、發黃浮腫；缺乏維他命C，黑色素則會沉積在皮膚內，相對的，補充之則可使肌膚美白。[37] 這類知識多指向維他命與礦物質對女性「健美」的影

[33] 君立，〈我們的食物和營養〉，《婦女雜誌》，卷 14 期 3（1928 年 3 月），頁 1-12。

[34] 學源，〈科學雜談：食物與營養〉，《婦女生活》，卷 1 期 4（1935 年 10 月），頁 54-56。

[35] 小梅，〈我們的食物和營養〉，《婦女雜誌》，卷 2 期 12（1941 年 12 月），頁 44-51。

[36] 筱梅，〈維他命：海草是最富營養的食物〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 5（1943 年 5 月），頁 29。

[37] 洋，〈家政：健康美和維太命〉，《女聲》，期 12（1943 年 4 月），頁 8-9。

響力，[38] 不少雜誌都加以介紹，包括談體育和衛生的刊物，連中醫談論食療知識的《食物療病月刊》上，都不免俗地加進新的營養素分析。[39]

當時於雜誌上介紹營養的文章，有部分是較爲專業的，例如談「米」的營養、消化吸收率和「食品營養能率」的分析。[40] 而各種關於營養、消化的新名詞，也不斷推陳出新，例如《婦女雜誌》內的一篇文章談到「消化性」，主要是指好不好消化，和營養素不一定成正比，例如羹汁的消化性好但營養卻很差，調理也會使食物產生質變。[41] 同一刊物內的「食物曆」，也將食物的經濟性和有益家庭衛生的內容分類做成圖表，供家庭主婦參考，既可變換菜色，又可兼顧家人健康。[42] 民國報刊上還有一些「飲食研究」的相關報導，大致介紹飲食的營養、烹調方法等通俗知識，[43] 很多文章會分析各種食材所含的營養素，而營養素本身就是一種食物分類的新知識，畢竟在中國古代並非如此，[44] 人們對食物性質的

---

38 李娜蘭譯，〈營養與健美的關係〉，《健與力》，卷 2 期 5（1940 年 5 月），頁 27、45。

39 君美，〈婦女美容的食品〉，《食物療病月刊》，卷 1 期 2（1937 年 6 月），頁 52。美容問題，與衛生雖有關，但還是另層面的論述，此處不多論。

40 朱雲樓，〈米的消費法及其營養能力〉，《婦女雜誌》，卷 14 期 2（1928 年 2 月），頁 2-10。

41 農隱，〈食物的調理〉，《婦女雜誌》，卷 13 期 1（1927 年 1 月），頁 82-85。

42 不著撰者，〈食物曆〉，《婦女雜誌》，卷 7 期 1（1921 年 1 月），頁 36。本文在下一節還會論述食譜與營養、衛生之關係。

43 曹靈佑，〈食與健康〉，《家庭與婦女》，卷 2 期 5（1940 年 5 月），頁 134。

44 古代飲食文獻之記載，也有不少關於食物療效或禁忌之記載，但都不是用營養來看。綜合參考姚偉鈞、劉樸兵、鞠明庫，《中國飲食典籍

認識從而開始轉變。[45]

在婦女報刊中的分析，都使用新的營養素來分別食物的種類、優劣與均衡性。[46] 當時的看法，在營養素中最重要的還是蛋白質，所以談論食品中營養價值最高的就是人奶、牛奶、雞蛋等，且多考量與幼兒成長的需求，[47] 時人或稱「保健食料」。[48] 食物類如魚肝油、牛奶等食材的滋補作用，皆涉及維生素、蛋白質的營養知識和身體關係的建構，[49] 希望讀者可以在飯菜選擇上，有一個較爲經濟又有益衛生的標準，這些文章都考量到婦女的角色。[50] 根據徐留雲女士的口述，她在中日戰爭時期把家用分成三塊，其中三分之一就用在買魚肝油給先生和孩子補身體，作爲一般食材之外的輔助。[51]

史》（上海：上海古籍出版社，2011）。

45 鵑儂，〈家政：食物衛生談〉，《婦女雜誌》，卷 1 期 5（1915 年 5 月），頁 10-14。

46 碧珠，〈熱天飲食的建議：吃素食還是吃葷食〉，《家庭與婦女》，卷 4 期 4（1941 年 4 月），頁 406。

47 早在唐代孫思邈就已極言牛奶養生之妙，〔唐〕孫思邈，《千金翼方・養老食療第四》，收入曹洪欣主編，《中醫養生大成》（福州：福建科學技術出版社，2012），第 1 部，頁 75-76。至宋代更成為老人養老之重要食療品，參考〔宋〕陳直原著，〔元〕鄒鉉續增，〈食治老人諸疾方第十四〉，《壽親養老新書》（北京：人民衛生出版社，2007），頁 25。但顯然補養與營養是兩種不同的概念，此處賦予牛奶新價值的，乃是營養素的知識。

48 學源，〈科學雜談：再談食物與營養〉，《婦女生活》，卷 1 期 5（1935 年 11 月），頁 93-97。

49 程瀚章、陳雪文、區天民等，〈醫事衛生顧問（四百八十六）〉，《婦女雜誌》，卷 14 期 8（1928 年 8 月），頁 35-38。

50 學源，〈營養的化學〉，《婦女生活》，卷 2 期 1（1936 年 1 月），頁 199-202。

51 瞿海源、羅久蓉訪問，〈徐留雲女士訪問紀錄〉，收入羅久蓉、游鑑明、瞿海源，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》（臺北：中央研究

抗戰爆發後，報刊的文章雖普遍呼籲節省物資，但有作者認爲，飲食其實並不會花大錢，簡單也可求得營養。[52] 戰時《家庭與婦女》的作者譚由學建議「二葷二素一湯」即可，並設計了一份菜單，認爲可以一個月輪轉一次，家人就不會因不斷吃到重覆的菜而倒盡胃口了。[53] 有論者甚至表示，戰時「人人都壓在生活艱難的重擔上」，所以在日常生活中，「無論在身體跟經濟兩方面著想，留心飲食是衛生上最根本的問題。」作者呼籲國人在膳食上應加以改良。簡言之，食物要以富含養分爲標準，多用青菜和鵝蛋，多吃豆類，糙米和粗麵，要顧到維生素的保存，這對整個民族的健康都有很大的助益。[54]《現代婦女》則指出：「『營養』這兩個字在大家的心目中已經由生疏而漸漸的熟習起來，由忽略而改爲重視」、「預示著我們的國民將要日益健壯起來。」但戰爭時這樣的需求卻變得難以爲繼，戰時物價高漲，像是魚肝油、豬肝、牛奶和雞蛋等食物不易購得。故作者教導家庭主婦一些富含營養的替代食品，例如用花生醬代替黃油、豆漿代替牛奶、豆腐代替肉類等，這都是因應戰時所需的新營養觀。[55]

院近代史研究所，2004），頁 270。

52 陳素非，〈婦女妊娠及哺乳期營養〉，《湖南婦女》，卷 4 期 4-5（1941 年 11 月），頁 19。戰後北平、上海發行的雜誌，在家庭健康、衛生知識的灌輸上，似沒有太多政治味，反而實事求是繼續探討實用的新知識，但還是有部分雜誌採日本的立場來闡述營養知識，未避免論述歧異，本文已篩選過資料。

53 譚由學，〈日用家庭的食譜〉，《家庭與婦女》，卷 2 期 3（1940 年 3 月），頁 79。

54 碧珠，〈熱天飲食的建議：吃素食還是吃葷食〉，頁 406。

55 陳慧存，〈用最低的代價來換取最高的營養〉，《現代婦女》，卷 4

（二）營養與婦女的日常生活

食材各有其營養，不需一一介紹。但食材必經烹煮，營養才能被吸收，故「烹煮」自然也成了飲食和家庭衛生論述中的一環。烹煮經過之化學變化，古代並無講求，現代則被當成常識來介紹。例如針對傳統的煎、炒和西方的灸品，廖園芳翻譯美國雜誌的知識，說明過度烹煮會導致消化不良、喪失營養，使食材變廢物，有礙衛生。廖園芳還提到：「主家政者」應加以研究，[56] 有論者則點出婦女的職責，並指明婦女是「主持一家食政的女同胞」。[57] 合宜的烹調可產生「芳香適口而合於衛生的飲食」，而烹飪本身可殺滅有害的微生物和病菌，同樣是新的知識。[58] 甚至每類食物化學或營養之生成，都有化學式子可以表示，皆被一一介紹，[59] 故各類營養也被稱爲「化學的適當的食物」。[60]

飲食與衛生的關係，還有疾病的層面。例如談食量，必涉及吃多（過多）、吃少（不足）的問題。當時《婦女雜誌》曾介紹食量不足，將導致血液、血中酵素和白血球減少，就無法抵抗病菌，而缺乏營養還會導致肌肉、骨骼喪失活動

期 5、6 合刊（1944 年 12 月），頁 26-27。

56 廖園芳，〈油煎食物與消化不良〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 4（1918 年 4 月），頁 1-2。

57 夏芸薌，〈食的問題〉，《婦女雜誌》，卷 16 期 6（1930 年 6 月），頁 1-3。

58 我裁，〈烹飪和食物的關係〉，《婦女雜誌》，卷 12 期 6（1926 年 6 月），頁 69-73。

59 章元善，〈食物之化學〉，《婦女雜誌》，卷 2 期 2（1916 年 2 月），頁 16-20。

60 小梅，〈我們的食物和營養〉，《婦女雜誌》，卷 2 期 12（1941 年 12 月），頁 45。

力，甚至導致乳汁分泌不足和生殖能力降低；若過多則將導致心臟、腎臟因過濾食物代謝之廢物而受損。該文還介紹各種營養素過量之害，並製作〈食物之可攝的有機養分及熱量表〉供女性讀者參考。作者認爲，這些知識皆取自日本和一些西方介紹食品營養的書籍。[61] 對健康「食物」之定義，也因營養知識的深化而產生轉變，例如上海大德高級助產職業學校編輯的校刊《大德助產年刊》內刊載：吃了容易消化且能提供身體精力，不會對身體產生害處的，才能稱「食物」。依此定義，其實濃茶、咖啡、胡椒，具有刺激性的調味品、發酵的飲料諸如啤酒、白蘭地、五茄皮、黃酒、高粱等，還有許多「補藥」，都沒有資格算得上是「食物」，作者認爲既無滋養成分，又對細胞有害，還有毒性，不吃爲妙。[62]

營養知識的逐步建立已如上述，而針對婦女的日常生活，最密切相關的即是月經、妊娠、育兒三事，與飲食皆有相當之關係，在一般衛生報刊上都有相關的飲食注意事項。[63] 在《婦女雜誌》上，刊載月經時要服用滋養之食物，例如牛乳、雞蛋、雞、鴨肉，豆腐等食材。[64] 而牽涉到妊娠之事，一篇文章指出：母親的健康即民族之健康，但傳統中國對女子生育，常視爲一種應盡的義務，很多婦女生了數胎，容易死亡，能順利活下來的嬰孩不多，即使活下來也很瘦弱，追

---

61 夏芸薌，〈食的問題〉，頁 1-18。

62 林玉卿，〈婦嬰衛生：飲食與營養之眞諦〉，《大德助產年刊》，卷 1（1939 年 10 月），頁 71-72。

63 李廷安，〈婦女衛生常識〉，《衛生雜誌》，期 16（1934 年 3 月），頁 22-25。

64 真和，〈家政門：月經之衛生〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 12（1918 年 12 月），頁 4-6。

究其因，就是母親忽略了妊娠期的食物營養。該文介紹了整個妊娠時應補充的食物和禁忌，例如禁食藥物、油炸和具刺激性的飲食，並分析各種食品的營養，或介紹孕婦常見疾病，例如胃氣痛和便結的飲食注意事項。[65] 另一篇文章則指出中國人貧弱之根本，究是婦女營養不良，將導致懷孕期間受害，該文介紹了合宜的三餐食譜供孕婦參考。[66] 更有中醫指出，許多鄉村婦女在生產一、二日後，每日僅喝稀粥三、四頓（俗稱藍水米湯），半月間吃米不過半升，一個月後才吃稠粥，故「新產之婦，虛者居多」。據鄉間習俗，這叫洗滌腸胃，但鄉村婦女卻很保守，堅信此理，故常罹患血暈、百日癆或褥癆等病。[67] 這時，婦女就需要營養學新知的灌輸與救贖，打破這些錯誤知識。

對孕婦的飲食要求，雖加入了營養學，但絕非多多益善就好。例如過多的蛋白質可能導致妊娠中毒或子癇症，故肉類和脂肪只求適量即可。[68] 除分析營養外，還要吃得正確，有文章指出：婦女一懷孕就會大量消耗各種維他命，所以懷孕婦女要大量吃含有維他命的食物。[69] 有些介紹營養素的文

65　楊叔桐，〈姙婦的飲食與健康〉，《婦女與家庭》，期 6（1947 年 5 月），頁 34-36。相關的飲食與疾病問題，非常有趣，本文另有專節討論，詳下。

66　素菲，〈中國人貧弱根本問題：婦女之營養〉，《方舟》，期 4（1934 年 9 月），頁 24-27。

67　張門耀，〈問婦女產後病應如何治療並產婦之飲食及攝養〉，《醫學雜誌》，期 79（1934 年 10 月），頁 49-50。

68　微塵，〈孕婦及產婦的飲食〉，《婦女雜誌》，卷 16 期 5（1930 年 5 月），頁 37-41。

69　璐，〈營養食品與治療食品〉，《婦女雜誌》，卷 2 期 11（1941 年 11 月），頁 55。

章，雖以食物爲主，但最後還是會談到「藥品」，例如一則「若素」的廣告，就談到妊娠期間疾病非常多，需要補充營養，[70]「若素」即是一種營養補給品。[71] 一篇名爲〈牙齒的衛生〉則點出牙齒和骨骼發育必需的營養，包括石灰質、磷質、鎂質、丁種維他命等等。作者指出：女子要替未來的後裔著想，必須注意這些營養之攝取，不但對孩子的骨骼、牙齒有益，對母親也有好處；若胎兒營養不夠，就會吸取母體的營養，反而導致母親的骨骼和牙齒的敗壞。[72]

除了孕婦自身的健康外，這些論述還指向嬰幼兒照顧的角色。劉鳳生翻譯西方學說，認爲：「今之兒童必成他日之父母，若調養失宜，則人類永無進化希望」；他還說：「一生理學家形容，調養失宜，使人精神怠惰，懶於做事，且足以防阻體質上及心理上之發展。於是可知食品問題之重大矣。」[73] 而嬰兒的柔弱，十分之九都是因爲食物不宜、營養不足所導致。西醫姜振勳指出，婦人管理嬰兒的座右銘爲「刻刻留意」，他分析了人奶、鮮奶和奶粉等種種差異，[74] 說明若人乳不足，不能一直餵食鮮乳，不然容易積滯不化、綠便、

---

[70] 這類藥品廣告牽涉到消費問題，本文不在此細論。不著撰者，〈妊娠期內疾病多〉，《大美週報》，號 63（1940 年 8 月 11 日），頁 19。

[71] 劉兆豐，〈胃腸強健營養良好，抵抗力強百病不侵〉，《良友》，期 52（1942 年 2 月），頁 3。

[72] 茂華，〈牙齒的衛生〉，《婦女雜誌》，卷 2 期 11（1941 年 11 月），頁 46-50。

[73] Alfred W. McCann 原著，劉鳳生譯，〈家政門：食品與兒童體育之關係〉，《婦女雜誌》，卷 5 期 10（1919 年 10 月），頁 1-3。

[74] 姜振勳，〈小兒營養法（續）〉，《婦女雜誌》，卷 9 期 6（1923 年 6 月），頁 110-114。

瀉痢，嚴重甚至消瘦而致死亡。[75] 1940 年代後還有作者論述磷、鈣、活力素等能夠幫助成長的營養素，並介紹魚肝油、青菜水果汁、青菜泥、雞蛋等含有上述營養素的嬰兒副食品，供婦女參考。[76] 論者也講究吃的方法，例如上海廣學會編輯的《女鐸》就指出：過早餵食嬰兒固體食物，會損害其消化力，該刊還介紹每個時期嬰孩可吃的食物和餵食方法。[77] 此外，有文章提醒婦女作爲家庭照顧兒童的角色，要注意孩童膳食，並矯正其不良飲食習慣；[78] 或有用「賢明的主婦們」作爲開頭，探討母乳的營養與好處，[79] 甚至提醒聘請乳母時需要注意的事項。[80]

---

75 宗良，〈家事研究：病嬰之營養〉，《婦女雜誌》，卷 7 期 5（1921 年 5 月），頁 87-88。

76 秀英，〈嬰兒的副助食物〉，《新光雜誌》，卷 2 期 12（1942 年 3 月），頁 41。《新光雜誌》是北京於日本統治下創辦之刊物，辦刊主旨為啟發現代婦女的新知識而生。雖政治立場有中日之別，但灌輸營養新知顯然是時代趨勢。

77 綺霞，〈嬰孩吃固體食物的時期〉，《女鐸》，卷 24 期 8（1936 年 1 月），頁 19-20。

78 不著撰者，〈你有沒有留心到你孩子的膳食（續）〉，《家庭與婦女》，卷 4 期 2（1941 年 2 月），頁 320-321。

79 培蒂，〈乳兒營養與乳母選擇〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 9（1943 年 9 月），頁 38-39。

80 可參考周春燕，《女體與國族：強國強種與近代中國的婦女衛生(1985-1949)》。以及周春燕，〈胸哺與瓶哺——近代中國哺乳觀念的變遷(1900-1949)〉，《近代中國婦女史研究》，期 18（2010 年 12 月），頁 1-52。而有關近代牛奶營養的討論，還可參考陳玉箴，〈營養論述與殖民統治：日治時期臺灣的乳品生產與消費〉，《臺灣師大歷史學報》，期 54（2015 年 12 月），頁 95-148。

三、食品與家庭衛生

（一）飲食的清潔與衛生

民國婦女與食品間的衛生史，還不僅是「營養」一個單一面向而已。以婦女和家庭爲主的期刊，還會介紹一些中國古代的飲食格言，例如《內經》的：「怒後勿食，食後勿怒，飽食勿便臥。」說明婦女已成爲居家飲食健康的重要把關者。[81] 而早在北洋政府時期，教育部就已訂立女子中學校自第二學年就要開始授予「家事衛生」和「侍病育兒」等科。[82] 一位作者沈芳就指出：「吾儕爲女子者，急於此時盡其天職，使衛生之學及侍病之法，日益精進，以裨益於社會。」而相關飲食「衛生」的內容，大概就體現在個人和照顧家人的呼籲上。[83] 訓政初期，政府的婦女政策強調「培養母性」，主張婦女回到家庭中，盡一己之責任。洪宜□的研究指出，1937年的「母教運動」，與本文飲食衛生相關者，幾乎占據一半內容，包括兒童健康和家庭清潔等檢查工作。而兒女之教養，本與生理學、疾病、醫藥衛生知識相關，所以當時也特重這方面的教育；其中，「家庭清潔衛生檢查」就包括飲食

81 念雲，〈飲食格言〉，《家庭與婦女》，卷 2 期 5（1940 年 5 月），頁 134。

82 婦女與家政知識中飲食之論述，可參考游鑑明，〈《婦女雜誌》(1915-1931)對近代家政知識的建構：以食衣住為例〉，頁 233-251。一般家政與政治的歷史關係，可參考 Helen Schneider, *Keeping the Nation's House: Domestic Management and the Making of Modern China* (Vancouver: University of British Columbia Press, 2011).

83 沈芳，〈家政：婦女衛生談〉，《婦女雜誌》，卷 1 期 1（1915 年 1 月），頁 2-10。

與廚房之衛生，可見婦女涉入飲食、家庭衛生之角色。[84] 而民初以來婦女的家政教育，就已包含烹煮、育嬰和衛生學、普通疾病預防等科目，婦女即家中「衛生」事務的把關者；[85] 更不用說在 1930 年代新生活運動、兒童保健運動時，[86] 婦女在維持家庭、食物清潔上的重要角色。[87] 甚至包括鄉村婦女也應重視家庭中的飲食衛生，「好消化」和「清潔」是兩大重點。[88]

飲食之事涉及的層面相當廣泛，還有關於廚房和食（餐）具的各種細節，都透過報刊的介紹逐漸進入近代家庭內，例如調味品要加裝瓶塞以防止灰塵進入，或在牆角潮濕處放置石灰等，必須注意防範會汙染食物的病媒如蟑螂、老鼠、蒼蠅之危害；碗盤的洗滌、消毒，也成了重要的家事。[89] 1941 年《新婦女月刊》談及：「如果家中對於起居飲食均不講求衛生，則家庭中生活，便要招致許多不安樂。」東亞病夫的惡名、國民體質衰弱之問題，都和家庭衛生有關，可惜中國人對飲食衛生特別不重視，廚房能保持整潔者很少。[90] 另一位作者張英玉指出，許多婦女不願意親自處理廚房烹煮的事

84 另兩項為住宅、衣服被褥之衛生檢查。引自洪宜嬪，《中國國民黨婦女工作之研究(1924-1949)》（臺北：國史館，2010），頁 164-169。

85 不著撰者，〈家政衛生班定期開始〉，《廣州青年》，卷 22 期 41（1935 年 10 月），頁 1。

86 王亞權總編，李萼編，《蔣夫人言論集》（臺北：中華婦女反共聯合會，1977），上冊，頁 43-46。

87 洪宜嬪，《中國國民黨婦女工作之研究(1924-1949)》，頁 222。

88 小俠，〈鄉村婦女應注意家庭衛生〉，《農民》，卷 3 期 25（1927 年 11 月 1 日），頁 9。

89 蘅，〈家政：廚房衛生〉，《女聲》，卷 2 期 4（1943 年 8 月)，頁 23。

90 小黛，〈家庭中應知道的衛生常識〉，《新婦女月刊》，期 6（1941 年 3 月），頁 6-8。

務，並指出：

> 嘗見一些治家的主婦，尤其是有知識的主婦，多以廚房為污穢所在，不願親臨指點，以致把一家生命所繫的飲食問題，一任傭工們去主持，實在是大為失策，在我們諷為吃現成飯，是有工作或忙人所應該的。如果這個主婦工作忙，自然無暇及此。但有一些不甚忙碌的主婦，因為自己的養尊處優習慣已成，也就不願意去管理伙食問題，以致每到吃飯的時候，只說飲食不適口，便對下人加以斥責。[91]

作者認爲，一種可口的食品，如不親自操作，終不能使自己滿意，又浪費金錢，既爲一家「主中饋者」的主婦，若疏忽飲食衛生，就不能算是稱職的主婦了。

對於主婦來說，新的飲食衛生知識多涉及生理學和細菌學，[92] 生理學知識涉及營養吸收，細菌學的考量則多爲衛生之要求。在烹煮食物的衛生方面，當時的家政學談到「婦女應盡的天職」包括了鑑別食材的新鮮度，例如肉類要注意顏色、彈性、氣味、表面清潔等相關細節；選魚要選眼睛突出、腮色鮮紅的爲新鮮等等；[93] 主婦也要運用嗅覺，注意食物有沒有酸腐，水果若不新鮮，則可製作點心或果醬。[94] 食物如何選擇之常識，在 1930 年代上海的流行雜誌《玲瓏》內，大

---

91 張英玉，〈家庭飲食與主婦〉，《實報半月刊》，期 15（1936 年 5 月），頁 65-68。

92 汪克成，〈家政門：人體衛生一夕談〉，《婦女雜誌》，卷 2 期 6（1916 年 6 月），頁 5-9。

93 仰，〈鑒別食品〉，《女鐸》，卷 7 期 10（1919 年 1 月），頁 12-14。

94 尢懷皋譯述，李秋林筆記，〈家政學講座（續）：家庭衛生篇〉，《家庭星期》，卷 1 期 5（1935 年 12 月），頁 13-14。

體以食材之清潔、衛生，以及如何養生、保健爲主。[95] 食物「衛生」不僅是清潔，乾淨的意義，還有飲食需要「節制」、細嚼慢嚥等等。這些都利用消化作用的科學話語來加以解釋，例如吃太多導致無法消化，積聚於胃中，不小心受了風寒，食物在胃中就會腐壞，導致疾病，這樣進食不會強健，反而導致瘦弱。[96]

一篇名爲〈家庭衛生之新智識〉，指出家庭衛生中的大害即各種細菌對飲食衛生之影響，[97] 相關知識不斷被介紹，[98] 例如食物需煮熟或是食具之清潔，都涉及消毒和殺菌法的技術實作。[99] 包括選取和保存食物的知識，同樣和新的細菌學理論有關，1915 年一篇文章介紹了食物腐敗之成因，該文認爲食物受到細菌侵入，分解蛋白質所致，故「能防止細菌之發育，即可免除物質之腐敗」。甚至還用化學式來解釋腐敗的成因，並言誤食這些食物就叫「中毒」，名爲Ptomaine；該文解釋，過去不明此理者，以爲食物腐敗、酸臭是蛆蟲於食物中化生作怪。[100] 關於科學知識的日常實作，《婦女雜

95 不著撰者，〈食物之選擇〉，《玲瓏》，卷 2 期 65（1932 年 8 月 31 日），頁 686。前期《玲瓏》以女性經驗話語為主，後期則有所轉變，參考章霈琳，〈性文化與期刊出版：以《玲瓏》(1931-37)為例〉，《近代中國婦女史研究》期 25（2015 年 6 月），頁 117-192。

96 不著撰者，〈食物的衛生〉，《玲瓏》，卷 3 期 21（1933 年 7 月 5 日），頁 1035。

97 細菌學進入近代日常生活的討論，參考皮國立，《「氣」與「細菌」的近代中國醫療史——外感熱病的知識轉型與日常生活》，頁 221-272。

98 淑婉，〈家政：家庭衛生之新智識（一名細菌之研究）〉，《婦女雜誌》，卷 1 期 7（1915 年 7 月），頁 21-30。

99 笙，〈家庭衛生常識：食物和食具的消毒法〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 4（1943 年 4 月），頁 25。

100 丁福保，〈萬物不能自然生化〉，《醫話叢存》，收入沈洪瑞、梁秀

誌》介紹新式防腐法，例如加熱、乾燥、鹽藏、煙燻、糖藏、冷藏、空氣遮斷法、酒醋釀等等，[101] 在傳統中國也有這些技術，但此時是將背後的科學理論完整解讀出來，[102] 還介紹造罐頭法和怎麼運用防腐劑來保存食物；他們陳述的對象不是專業人士，[103] 而是家庭中的婦女。[104]

一些舊的防腐概念也被導正，例如時人質疑食物冰凍過後營養價值將會流失，但上海《婦嬰衛生》上的一篇文章即指出冰凍可以保鮮，營養價值不會下降，還讓微生物大幅減少，而且「冷藏食物」在民國時期已逐漸成爲家庭主婦的基本食物保鮮常識。[105] 此外，罐頭雖能防腐，但生活素喪失，滋補功能降低。又例如葱、韭等，民俗盛傳可以防腐，但不過是掩蓋臭味而已。婦女刊物內還介紹「避蚊罩」可防止飛蠅傳播腐敗菌；[106] 用「衛生筷」則可預防疾病和建設快樂

清主編，《中國歷代醫話大觀》（太原：山西科學技術出版社，1996），頁 1524-1525。

101 三郎，〈主婦應該知道飲食防腐〉，《新光雜誌》，卷 2 期 12（1942 年 3 月），頁 41。

102 素琴，〈家政：食物之腐敗及防除法〉，《婦女雜誌》，卷 1 期 3（1915 年 3 月），頁 23-25。

103 林郁沁的研究使我們驚人地發現，在 1930 年代很多科學的實作就發生在家庭中，本文所述部分之食品衛生技術，可作為一補充說明。參考 Eugenia Lean, "Proofreading Science: Editing and Experimentation in Manuals by a 1930s' Industrialist." In Benjamin Elman and Jing Tsu(ed), *Science and Technology in Modern China, 1880s-1940s* (Leiden: Brill, 2014), pp. 185-208.

104 莊以敬，〈家事研究：食物防腐法〉，《婦女雜誌》，卷 7 期 6（1921 年 6 月），頁 85-87。

105 天希，〈冰鮮和營養的價值：主婦們應俱的新知識〉，《婦嬰衛生》，卷 2 期 8（1946 年 8 月），頁 13。

106 農隱，〈食品的貯藏〉，《婦女雜誌》，卷 13 期 1（1927 年 1 月），

家庭，都是當時婦女涉入家庭衛生事務的幾個重要面向。[107]

食物與「毒」之間的關係，也經由科學解釋，成爲家庭飲食衛生知識重要的一環。[108] 所謂食物「中毒」，第一就是瀕臨夏季，氣溫逐漸升高，容易孳生細菌，食物腐敗後產生「毒」，誤食這些毒，輕則腹痛、重則吐瀉。這些「毒」最容易在蛋白質的食品中作怪；毒素可藉由果糖、葡萄糖來加以中和，故多食醋類，可減少油類食物的中毒。中毒後可藉由食指摳咽喉嘔吐、或服用蓖麻油來排泄。作者指出，這些「防毒方法」並沒有交待學理上的推論，作爲簡易的日常知識，僅呼籲家庭主婦必須牢記。[109]

在實作上，《婦女雜誌》曾轉譯美國雜誌上的文字，介紹「化學」在食物化驗中的角色。該文指出：化驗室可用廚房來替代，實驗器材就是杯、匙、壺、碟等物品，不論是誰都可以操作。例如罐裝的水果，可能因裡面的酸性讓罐頭鐵質腐蝕，這時只要將果汁倒入煮過的綠茶中，若變成像墨水一樣的黑色，則可證明罐子已生鏽，其道理即茶中含有樹皮酸，碰上鐵質就會轉成樹皮酸鹽，呈現黑色。該文還介紹檸檬汁眞僞和糖果是否爲代糖製品（葡萄糖）的檢驗法；例如後者，以一比一的比例融入酒精內，若變成雪白即非純淨，如此可避免僞劣品對身體之傷害。[110] 家政知識中還有收藏

頁 85-86。

107 丁潔，〈食桌上的衛生〉，《家庭與婦女》，卷 3 期 4（1940 年 10 月），頁 176。

108 漱霞女士，〈食物保藏法〉，《婦女雜誌》，卷 15 期 2（1929 年 2 月），頁 35-40。

109 楚，〈家庭常識：預防食物中毒法〉，《新生活週刊》，期 53（1935 年 5 月 22 日），頁 9-10。

110 小青，〈日用食物之化驗法〉，《婦女雜誌》，卷 6 期 7（1920 年 7

茶葉和觀察其發霉的方法，或是牛奶、蛋、家中調味品，如糖和鹽的保存法，多少都牽涉物理或化學的知識，例如溫度、空氣、濕度、硬度等基本觀察法。[111]

講解有關食物中毒常識的文章，甚至將婦女的身體融入國家的論述中，談及：「在這般國難嚴重期間的我們，尤其是後方勤務的婦女，既未能效命疆場，殺敵致果」，如果僅爲腐化食品的「微生小醜」（筆者按：細菌）擊倒而生病，那就太不值得了。這類中毒包含幾類，一種有毒食品，例如河豚毒、毒草等；另一種則是食品添加劑，包括酪膏會產生銅綠，便宜的糖果和豆沙餅等點心則摻有色素或著色劑，皆對兒童衛生有害。還有一些日常的毒物，例如用籬笆和電杆的木頭做成的筷子，含有硫酸銅會致人於死。另外是屬於病源菌或寄生蟲汙染食物的中毒，故要注意清潔。還有一種中毒，不是由於毒素或病菌，而是不適合的食物相加，例如吃不習慣的食物會導致腹瀉，或吃青花魚時混雜牛奶、雞蛋，將導致蕁麻疹等，這些在當時都被稱爲簡單的「家庭衛生常識」，是婦女在飲食事務上必須注意的，[112] 顯示當時婦女學習簡單化學知識來辨別食材、食具的「衛生」技巧。

（二）烹煮的「衛生」意義

若已學習注意食材衛生，接著是「烹煮」這道程序，也需靠家庭婦女來完成。一篇文章指出，婦女若將烹煮之事交

月），頁 15-18。

111 仰，〈食物叢錄〉，《女鐸》，卷 7 期 8（1918 年 11 月），頁 14-18。

112 百新，〈關於食物中毒的常識〉，《女子月刊》，卷 1 期 3（1933 年 5 月），頁 142-149。

給僕役，一有朋友來就去餐廳吃飯，非常不經濟。[113] 自己動手做菜，既可把關食材，又可煮出營養的飯菜。例如在報刊中婦女與家庭的專欄內分析「營養食譜」，將常見食物的營養價值做分析評比，還言：「每週應食二次或三次的豬血或其他動物血，因爲動物血既便宜，並且含蛋白質和礦物質。」這是從營養的角度來考量。[114] 主婦每日都感到頭疼的，就是「想飯菜」，既要經濟、可口，還要兼顧到丈夫和孩子的偏愛，非常不容易。[115]《婦女雜誌》上有作者就建議，所謂「好菜」不是昂貴或高價的食材，而是對健康有益的營養食品，不一定要花費高。[116] 或是有作者指出，當時藥房都有賣肉汁，報刊會分析其高營養成分，並言：「傷寒後之血虛弱者，而痢症之不思飲食精神衰敗者，亦可用之。婦女及老幼多病之人，均可常服。」該作者認爲還是自製最好，因爲藥房賣得太貴，[117] 故該文教導婦女如何製作肉汁；還建議吃生蛋或半熟蛋，而不主張煮到全熟，因爲不好消化，也無甚營養價值。[118]

113 不著撰者，〈食譜彙錄〉，《民智月報》，期 2（1931 年 12 月），頁 27-28。

114 食官，〈婦女與家庭：營養食譜〉，《萬象週刊》，期 64（1944 年 9 月 23 日），頁 3。

115 譚由學，〈日用家庭的食譜〉，《家庭與婦女》，卷 2 期 3（1940 年 3 月），頁 78-79。

116 笙，〈參戰體制下的食物問題：我們吃甚麼〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 4（1943 年 4 月），頁 8-11。

117 張仲民研究近代藥品的造假現象，除指出當時新式藥品價格高昂外，還分析高價的原因：若價格太便宜，消費者一定不相信，價錢貴一點反而更好賣。參考張仲民，〈晚清上海藥商的廣告造假現象探析〉，《中央研究院近代史研究所集刊》，期 85（2014 年 9 月），頁 189-247。

118 夢，〈雜談滋養食物〉，《新女性半月刊》，卷 1 期 2（1940 年 10

還有一些文章會教導家庭婦女製作點心，例如金銀花、油酥餅、琵琶羹等等，指出新時代的婦女應該時時備些點心，因爲街邊巷口的店家和攤商賣的點心很不衛生，好的點心店價格又太高，爲了衛生和經濟，自己動手做最好。[119] 民初《婦女雜誌》上還會介紹「新食譜」，即西方的餐飲與點心的製作方法，有時不一定會分析營養；[120] 但一般食譜的介紹，都有食材處理的要素，例如鮑魚難軟，可用鹼來浸泡使其變軟；至於髮菜則最好不要用醬油烹調，因爲會變酸，都有化學知識在內。[121] 此外，烹調除追求美味外，也要注意營養吸收的問題，1935 年《衛生月刊》上指出，若烹調不得法，例如肉丸本能消化，但在油鍋中炸，則阻礙消化；菠菜富含鐵質，但有澀味，很多人先煮過再炒，但卻導致鐵質流失，故「烹調」本身除技術外，必須輔以科學知識。[122]

談到飲食與衛生的關係，還有一顯著現象就是各種夏季食譜的介紹。夏季本來就是各種傳染病流行的高峰期，[123] 所以飲食與衛生更具密切的關係。例如給主婦參考，可以自行製作的夏季飲料，包括各種水果「糖漿」，類似我們今日所

月），頁 14。

119 丁潔，〈怎樣煮點心〉，《家庭與婦女》，卷 3 期 4（1940 年 10 月），頁 177。

120 鴛湖寄生，〈烹飪學：新食譜〉，《婦女雜誌》，卷 3 期 11（1917 年 11 月），頁 20-25。

121 梅臒，〈臒庵食譜（續）〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 8（1918 年 8 月），頁 1-3。

122 戴廖素琴，〈婦女對於飲食問題應有之認識〉，《衛生月刊》，卷 5 期 6（1935 年 6 月），頁 304-307。

123 胡嵩山，〈夏令衛生運動的重要性和夏令衛生的注意點〉，《申報》，1936 年 6 月 16 日，第 16 版。

謂的果汁，有不少是西方的飲食知識，例如咖啡糖漿的製作法，還有「香味精」，是「取各種香味原料，以酒精溶解之，專爲調味之用」，作者認爲酒雖有害之物，但用來調味之量甚少，無礙健康，有時反而有益健康。例如「薄荷香味精」加入飲料中一起喝，可預防時疫；「胡椒香味精」則可暖肚行氣；「荳蔻香味精」行氣健胃。報刊上甚至介紹汽水、冰淇淋的作法，朱夢梅呼籲：夏秋是瘟疫流行最嚴重的時節，這些瘟疫很多是藉由飲食傳染，可能被汙染的生冷、瓜果飲食要特別注意，「節飲食、重清潔時爲養生第一要義」，喻含了婦女可以成爲把關衛生、甚至創造保健功效的家庭技術者。[124]《家庭與婦女》還介紹「夏令食譜」，內容有製作菜餚的烹調技術與食材準備。以健康爲考量，作者指出夏天吃肉、油膩的食物有礙健康，但可透過烹調之技術，例如先將豬肉燙過或選用肋條，煮好後再將浮面之油濾去，即可減少油膩。烹調之技術有時不只是單調的步驟，其本身就蘊含「衛生」在內。[125]《婦女雜誌》也會介紹夏季衛生又合時令的食品，例如綠豆湯、香蕉羹或香蕉糕、荷花片、薄荷蓮心、藕粉等甜的點心，不一定會介紹每一種食品的功效，但在文章開頭都會附加衛生、健康等提醒文字。[126]

124 朱夢梅，〈家政門：夏日清涼飲食品之研究〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 9（1918 年 9 月），頁 1-4。

125 焦翟，〈應時烹飪：夏令食譜〉，《家庭與婦女》，卷 3 期 1（1940 年 7 月），頁 38-40。

126 王北屏，〈夏季適用的養生智識：夏令應時的食品〉，《婦女雜誌》，卷 13 期 7（1927 年 7 月），頁 26。

四、食物營養——疾病與醫療

（一）婦女：家庭衛生的保護與把關者

前文已論述婦女與食品、日常衛生間的相關事務。更有甚者，婦女在民國時還具有家庭醫者的角色，但用的不是藥，而是食物。[127] 食療的歷史源遠流長，[128] 但在傳統中國醫療史的研究中，很少有機會觀察女性的角色。北京的《婦女雜誌》「主婦家事小講座」的專欄寫到：「一家的廚房就是一個家庭藥舖，主宰這個藥舖的主婦，幾乎是主宰家族的健康藥劑師、醫生，我們必須要研究，怎樣利用日常食品來保持我們的健康。」[129] 或提到「適當的菜單，等於一張完備的藥方」。[130] 根據資料檢索分析的結果，大概可以分爲三大塊論述：對於食材療病之認識、自身的疾病與家庭成員（孩童爲主）之食療，它們的基礎多是新的營養學知識。

上海的《女子世界》在 1915 年曾有文章介紹食物的療效，作者說明醫學理論有人研究，不需在刊物上喋喋不休，他想敘述一種脫離舊有醫學表述之外，但卻又不脫離醫學研

127 古代女性未必沒有從事醫療行為，可參考李貞德的研究：《女人的中國醫療史——漢唐之間的健康照顧與性別》（臺北：三民書局，2008），頁 249-279。近代婦女則是將醫療化為一種日常生活隨手可進行的常識與嘗試，這是過去女性所沒有的，詳下。

128 陳元朋，〈中國食物療養傳統的形成與變遷〉，收入李建民主編，《從醫療看中國史》（臺北：聯經出版，2008），頁 373-426。

129 不著撰者，〈主婦家事小講座：利用日常食品治病方法〉，《婦女雜誌》，卷 3 期 9（1942 年 9 月），頁 37。

130 不著撰者，〈家常食物美容法〉，《電聲》，卷 8 期 2（1939 年 1 月），頁 160。

究的衛生知識，這是此類日常食療知識的主要脈絡。接著作者以各種蔬菜之效用來「以告吾女同胞」，顯見其知識對女性的重要性。王蘊章說：「食物之自然衛生，人人知之而莫能明之。」他談到蔬菜、水果之各種效能，包括「有機分」和「鹽分」等物質，缺乏這些營養就會罹患「頭腦虛弱、感覺遲鈍、腎臟乏力」等病；又如「萊菔」可以蕩滌身體內的積穢，富含鐵質、磷質，故可滋補腦之衰弱；而用腦過度之人，較適合吃含有燐質和蛋白質的食品，例如豆類、魚類、蛋類等。[131] 此外，「葱蒜」則含有「鹽鐵」，有補血之功，故可驅熱、療感冒；又具有輕瀉之功，可洗滌血液之毒性，還可治療神經衰弱、促進消化、增加血液循環，故可預防流行傳染病之發生。而水果在傳統中國多被當成是一種嗜好品，但各種國外新研究都已證實，不同的水果可預防或治療各種疾病，例如無花果和櫻桃梅可以排除體內尿酸，預防僂痲質斯；[132] 或談到菜食主義和肉食主義時，文章也多以健康和疾病來論述兩者的優缺點。[133]

在介紹各類蔬菜時，作者除分析其營養成分外，也介紹其功效，例如茄子可以滑腸通便、蘿蔔消食積、葉菜可消便秘、海藻可消除脂肪等等。[134] 當食療被「科學化」，賦予營養學和西方病理學的解釋後，有更多飲食與疾病之間的關

131 西神，〈家政門：益腦之食物〉，《婦女雜誌》，卷 5 期 6（1919 年 6 月），頁 4。

132 慕瑾，〈食物之自然衛生〉，《女子世界》，期 6（1915 年 7 月），頁 3-6。

133 徐斧言，〈家政：說素食有益於衛生〉，《婦女雜誌》，卷 1 期 7（1915 年 7 月），頁 18-21。

134 朱夢梅，〈家政門：菜食主義之研究〉，《婦女雜誌》，卷 5 期 4（1919 年 4 月），頁 1-7。

係被挖掘出來，例如高血壓或腎臟病，就不能吃太多蛋白質食品。[135] 以中醫知識爲主的《食物療病月刊》，介紹不少食材的療病功效，[136] 比較像是中醫本草類文本的呈現方式，例如「波〔菠〕菜：味辛、性涼。利腸胃、解熱毒、癰疽酒毒皆宜、腳軟腰痛不利。」[137] 或用溫熱的豬血來治療乾血癆，原本是驗方，但在證實豬血內含有鐵質後，賦予其科學證據，而使傳統食療的功用更具說服力。[138] 其他如《婦女雜誌》指出，飲食不足將導致營養不良，引發慢性消瘦、貧血等；女子營養不足，則容易罹患萎黃症。還有各種食物中毒的症狀，包括細菌導致的急性食物中毒，或誤食毒菌（菇）、腐敗或有毒穀類，還包括含病毒的牛乳也需注意，可傳染多種疾病。[139] 這些知識顯然都預定婦女爲家庭飲食衛生的保護與把關者。

食物要吃對，就要瞭解食材的營養和療病功能。有作者指出，就攝取食物而言，有所謂「營養食品」和「治療食品」，前者富含蛋白質和脂肪，像是肉類對結核病或熱病等消耗體力之疾病恢復，很有幫助。但心臟或血管疾病、動脈硬化，就不適合吃營養食品，以免增加身體負擔，應該要食用對身

[135] 宋大仁講，紹楷記錄，〈病人應有之飲食常識（一）〉，《食物療病月刊》，卷 1 期 3（1937 年 7 月），頁 1-9。
[136] 盛志白，〈菜蔬之療養價值〉，《食物療病月刊》，卷 1 期 3（1937 年 7 月），頁 20。
[137] 淩半殘，〈食物性治摘要（三）〉，《食物療病月刊》，卷 1 期 3（1937 年 7 月），頁 43-44。
[138] 敬之，〈治婦女乾血癆方〉，《食物療病月刊》，卷 1 期 2（1937 年 6 月），頁 43。
[139] 不著撰者，〈家庭衛生：食物失宜與中毒〉，《婦女雜誌》，卷 3 期 10（1942 年 10 月），頁 33。

體負擔較小的菜食，就是「治療食品」。又或者腸胃發炎，也不能食用營養食品，應用清淡、富含單寧酸的蘋果來治療，等通便正常後，再食用流質食品，這是從「治療食品」的角度來考量。[140] 要談治療，就必須將食材與醫療的意義擴大，闡述各種「食」與「藥」的關係，強化「食療」內涵。像是《食物療病月刊》就刊出「衛生食譜」，把中藥當成食材，例如介紹人參果，說明其健脾潤肺、滋陰清火的功效，再論烹調方法，例如輔助紅蓮子、梨、紅棗等。還有像是用黑桑葚、黑大豆熬煮的「補腎糕」；普通的「冬瓜湯」，則有養胃生津、清暑除煩、消水腫的功能。[141] 還有刊物闡述蔬菜的營養、治療效果，例如吃白蘿蔔生汁可治酒毒、魚毒；韭菜可作爲強壯清血劑；萵苣可以清新血液，可治療不眠、神經過勞；黃瓜則有利尿清血美膚之效。[142] 蓮藕則有單寧酸，有收縮血管之功效，可涼血、清肺熱、散瘀止渴。並言婦人產後忌生冷，惟蓮藕不忌，因其有去瘀生新之功。[143]

《婦女雜誌》也介紹非常多有益人體的新食物，例如薏苡仁。王蘊章先介紹它作爲一種藥物，本身即有治療功用，但作爲「新食物」的意義，是它的效驗與料理法，經過新的

140 璐，〈營養食品與治療食品〉，《婦女雜誌》，卷 2 期 11（1941 年 11 月），頁 54。

141 沈仲圭，〈衛生食譜（三）〉，《食物療病月刊》，卷 1 期 4（1937 年 8 月），頁 49-51。

142 張開霽，〈蔬菜的榮養效用〉，《天聲半月刊》，期 5（1944 年 5 月），頁 8。該刊於 1944 年 3 月創刊於北京，主要刊載時事評論，也宣傳一些日常生活常識，重點是在婦女家庭欄中，有刊載一些家庭生活知識，例如衛生保健、兒女教育、烹飪技術等文章。

143 棲梧，〈婦女家庭：食藕有益健康〉，《天聲半月刊》，期 5（1944 年 5 月），頁 8。

科學研究而公諸於世者。例如以往薏苡仁可「去溼除瘴」，新研究則證實能幫助新陳代謝、促進白血球消炎、去疣、抗癌，且用黑色（糙薏仁）療效更佳；[144] 作者還介紹白菜、胡桃、豆乳等菜餚的營養、療效與烹煮方式等等。[145] 從梅雨季經盛夏再到秋初，這段期間腸胃疾病最多，《婦女雜誌》中就介紹了「食傷」和「疰夏」兩種常見症狀。前者是因腸中細菌導致的毒素，或是吃進不乾淨的食物，有腐敗的毒菌或致病的細菌（虎列拉菌、窒扶斯菌、赤痢菌等），會導致中毒或生病。作者呼籲嚴重時需求醫，但輕微時不妨服用下劑，不要先止瀉。對於「疰夏」，[146] 作者也做了科學解釋，生物因外界氣溫之改變，容易導致食慾減低、精神疲弱，腸胃不好的人特別容易罹病，如果到比較涼爽的房間避暑或吃清爽的飲食，都可減輕不適。[147] 此外，關於夏季飲食衛生的重點，包括少吃肉類、瓜果、生冷物，飲食要選擇清淡、容易消化的食物，以免導致積滯腹痛、洩瀉。[148] 針對病理性的食慾不振，《婦女雜誌》上也有文章教導如何增進日常食慾之方法，例如刮去舌上厚膩之苔。[149]

---

144 西神，〈家政門：有益人身之新食物〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 9（1918 年 9 月），頁 1-4。

145 景飛，〈食養一束〉，《中國女醫》，期 1（1941 年 1 月），頁 14。

146 「炎熱天氣，溽暑困人，體弱者多精神萎頓，眠食失常。」引自上海申報館編輯，《申報》，1936 年 7 月 14 日，第 19 版。

147 養志，〈夏季食傷的調治與疰夏的預防〉，《婦女雜誌》，卷 13 期 7（1927 年 7 月），頁 18-20。

148 永英，〈家政門：夏令之衛生談〉，《婦女雜誌》，卷 3 期 8（1917 年 8 月），頁 9-12。

149 覺民，〈夏季食慾不振宜留意〉，《婦女雜誌》，卷 13 期 7（1927 年 7 月），頁 18。

除介紹食療方法外，民初報刊也介紹食藥的製法。例如調配「芝麻鹽」，論其有增強抵抗力、通便、治療慢性腸胃病、胃痛、產後乳汁不足、肺結核等病之功效，甚至可以「代替藥品」；還呼應婦女本身的需求，說明芝麻鹽可讓面貌更爲美麗。又如「陳鹽醃蘿蔔」可幫助消化、「醬油茶」可治腸胃病、胸痛、口渴和眩暈；「酸梅粗茶」加生薑，則可治急性腸胃炎、下痢。若不加生薑，也可作爲夏季的保健飲品，霍亂流行時還可當成預防傳染的飲料，或是熱病患者的飲料。還有「蘿蔔醬」、「蘋果醬」、「芥末鹹菜」、「酸梅湯」、「生薑油」、「胡蘿蔔和海菜」等，大抵可以治療的疾病，都和日常頭疼感冒、輕微熱病、腸胃疾病、筋骨痠痛、強身有關。而「酸梅湯」比較特別，酸梅加鹽漬過，具有「殺菌力」，當霍亂流行時即可預防。還言若罹患傷寒、疫痢時，喝一兩杯酸梅湯，具有驚人的療效。[150]

還有更細緻的食療知識，幾乎囊括了廚房所有可用的材料，例如調味品雖僅是食物附屬品，但它在飲食衛生中同樣扮演重要的角色。以「醋」爲例，雖沒有特殊營養，卻可軟化食物、幫助消化，又可利尿、通小便。「砂糖」適量攝取，則能治疲勞；蜜糖則是輕微的弛緩劑，有潤腸之功能，有便秘患者可當成日常食品，但「糖精」則沒有滋養價值，「衛生家所不信任的」，連蚊蠅都不會吸附。而「辛香料」有強壯消化系統之功效，用量過多則有腹瀉之害。可以發現，該文雖指出「辛香料」是古代常用的藥物，但在新時代，被介紹或重視的功效不盡相同，甚至指出「茴香」還含有「毒質」，

150 不著撰者，〈主婦家事小講座：利用日常食品治病方法〉，《婦女雜誌》，卷 3 期 9（1942 年 9 月），頁 36-37。

可以說賦予食物一種新的類似藥物特性的定位。[151]

此外，傳統「進補」概念，在營養學的影響下，也正被賦予新的意義。《家庭與婦女》內一篇文章指出：傳統「冬令進補」也可用牛奶、雞蛋、魚肝油、動物的肝臟來當「補品」，因爲它們都有豐富的營養素。除補養之外，這些「食補」因含有特定營養素，故可以預防某些疾病，而被賦予藥物的功能。例如作者舉魚肝油，內含維他命甲、丁，故可預防夜盲症、眼乾燥症、角膜炎、軟化症，還可增強對傳染病的抵抗力，很多都是針對婦女和小孩的需求。如果窮苦家庭吃不起也無妨，作者建議冬天把白米換成糙米，一樣可補充維他命、對抗腳氣病，並可促進發育，是很經濟的補品；若沒錢喝牛奶，或可用豆漿來替代。而若要補血，則可食用含有豐富鐵質的深綠色蔬菜，如卷心菜、菠菜等，一樣可補血。由此可知，營養知識進入到家庭生活的可能，讓普通的食材也能擔當起「進補」的食材。[152]

（二）解決自身與家人的疾病困擾

關於這些食療資料的進一步意義，第二個重要層次是婦女面對自身疾病的論述。例如女子容易貧血，有不少文章是針對貧血虛弱的療法。[153] 例如一篇文章指出對於貧血的「菜

151 農隱，〈食物中的調味品〉，《婦女雜誌》，卷 13 期 1（1927 年 1 月），頁 87-89。

152 黃肇平，〈冬令食補之檢討〉，《家庭與婦女》，卷 4 期 1（1941 年 1 月），頁 284。

153 吳章(Bridie Andrews-Minehan)，〈「血症」與中國醫學史〉，余新忠主編，《清代以來的疾病、醫療和衛生》（北京：三聯書店，2009），頁 159-188。

食療法」，緣於植物的葉綠素中含有多量的鐵質，可食用菠菜來作爲營養的治療食品；文中還介紹了菜、牛奶、蛋混合的治療肺結核法，或吃川食鹽可補充維他命，還有多吃菜食，可使尿道炎症、膀胱炎等症狀緩解。[154] 若是比較偏重醫學的期刊，就會更重視婦女病的食療問題。例如《中國女醫》內的一篇文章談烹煮「甲魚」，會論其營養素和烹調方式，這是過去醫書所沒有的內容；因甲魚富含鐵質，所以補血之功甚於鐵劑，對婦女有很大的幫助。該文也兼顧舊說，談到甲魚可治療骨蒸、消癥瘕、漏下等病，大多偏重在婦女病。[155] 另外，婦女比男子更容易罹患甲狀腺腫（氣瘤），所以應該多吃含有碘質的食物，例如海中動植物、黑鹽等等。[156]

從報刊婦女疾病的食療文章來分析，還可歸納出民國時婦女容易罹患的疾病。例如《婦女雜誌》刊載：「婦人之病莫多於神經質病」，很多是因爲遺傳、重病之後的貧血等，這些病因在民國時非常常見。[157] 撇開藥物不談，若攝取滋養食品，也可「營衛身體」、治療與貧血、虛弱相關的病症，[158] 而它們又都在民國時被轉化爲「營養不良」或缺乏營養的疾病，皆可透過食療來加以調養。例如《婦嬰衛生》內一篇文章指出，母體若缺乏維生素和無機鹽，小兒出生後容易導致筋骨殘疾，作者指出：「我國東北部及山西一帶婦女素係單

---

154 璐，〈營養食品與治療食品〉，頁 55。

155 景飛，〈食養一束〉，頁 13-14。

156 陳素非，〈婦女妊娠及哺乳期營養〉，頁 19。

157 楊道南，〈女性的神經衰弱——不孕之源〉，《申報》，1936 年 9 月 14 日，第 16 版。

158 叔子，〈家政門：婦人之衛生〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 7（1918 年 7 月），頁 1-4。

食，及至懷孕時，其膳食亦不過小米鹹菜而已，故婦女及小孩多患痀僂病及軟骨病。」[159] 且呼籲婦女要重視營養。王蘊章則以從日本轉譯來的「食骨強健」概念，建議婦女食用附骨之硬肉、韌帶與筋處的肉，因其含有「加爾叟謨鹽」；再根據美國研究，缺乏這種物質容易罹患結核病，故需食用骨粉或小魚類、烏賊、鮑魚、貝類等食材。這些食物對罹患結核病又兼懷孕，身體容易疲憊的婦女有益處；而容易罹患風邪之人，食用骨粉後也不易感染，還能抗發炎、治療蕁麻疹、凍瘡、婦人月經感冒和習慣性頭痛等病症。[160]

中醫在報刊中，同樣會有類似的知識陳述，但營養素不是論述重點，很多食物仍是依照傳統本草知識中的分類來作爲依據。俞愼初(1915-2002)舉例，一婦人病小溲如米泔，月經量變少，日漸虛弱，就以吃「羊肚」來治療，因羊肚專治脾胃虛弱、肝陰內虧等症。[161]《食物療病月刊》上還刊載婦女臟躁病特效方，[162] 先講出一套中醫的病理觀，[163] 解釋該

[159] 荻海，〈懷孕及哺乳婦女營養之重要〉，《婦嬰衛生》，卷 2 期 2（1946 年 2 月），頁 10。

[160] 西神，〈家政門：有益人身之新食物（續）〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 10（1918 年 10 月），頁 1-6。

[161] 俞慎初，〈帶下病特效藥〉，《食物療病月刊》，卷 1 期 2（1937 年 6 月），頁 42。

[162] 中醫古病名「臟躁」，在民國時被認為是一種衰弱而導致的疾病，而且加入性別的視角，因女性在古代是被認為較容易憂鬱的，故罹患這種疾病的機率相對較高。這種情緒、神經性疾病，和婦人身體的虛與勞相當有關係。張志斌，《古代中醫婦產科疾病史》（北京：中醫古籍出版社，2000），頁 89-94、236、254-259 等論。關於感情與性功能之失調，參考費俠莉(Charlotte Furth)，《繁盛之陰：中國醫學史中的性(960-1665)》（南京：江蘇人民出版社，2006），頁 68-70。

[163] 漢代《金匱要略》載：「婦人臟躁，悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸，甘麥大棗湯主之。」引自余無言，《圖表注釋金匱要略新義》（杭

病是「五志鬱極生火則燥勝乾枯，當佐以甘潤」，需要補肝血之虛、肺液之燥。食療方即食用「雙蜜梨棗膏」，有冬蜜、雪梨、大棗等食材，該文並介紹製法、功效和服用法，[164] 此即偏於傳統論述。[165] 另外，有中醫吸收新的營養學知識，一如前述，例如中醫沈仲圭(1901-1986)，介紹貧血可以自療的食材，包括雞蛋、乾酪、牛肝等，多含有維他命和有機鹽類，豬血則含有鐵質等等，皆採用營養學的知識。[166]

最後一項婦女擔任家庭食療的工作，就是療治家人可能罹患的疾病。嬰兒的保育新知是這類知識的重要內涵。一篇文章用「妳」、「姊妹們」稱呼讀者，點出了灌輸婦女新知的視角。作者建議生長中的嬰兒、孩童，最好能每天曬太陽或服用魚肝油，此爲丁種維他命之來源，可預防軟骨症，而該症乃導致嬰兒死亡率的主因之一。由於兒童死亡率最高的季節就是冬天，容易罹患流感、肺炎、支氣管炎的孩子，該文建議可透過補充魚肝油中的丁種維他命來預防，還教導讀者一些餵食和服用法。[167] 這牽涉到維他命的新知，我們觀察到一篇「獻給每位家庭主婦」的圖表，裏面就是各種維他命、飲食的對照表，也有缺乏各種營養素容易導致的疾病。

州：新醫書局，1954），頁 339。

164 徐懿莊，〈婦女臟躁病特效方〉，《食物療病月刊》，卷 1 期 2（1937 年 6 月），頁 42-43。

165 例如言天然營養法，指嬰兒用中藥四黃湯下胎毒後才能授乳。鄭軒渠，〈小兒之營養法〉，《食物療病月刊》，卷 1 期 4（1937 年 8 月），頁 15-18。報刊運用中藥方劑治療婦女病的部分，本文暫不多論。

166 沈仲圭，〈貧血者之食餌療法〉，《食物療病月刊》，卷 1 期 3（1937 年 7 月），頁 25-26。

167 椰葉，〈魚肝油是嬰兒最好的食品〉，《婦女雜誌》，卷 2 期 10（1941 年 10 月），頁 70。

這些新知皆從專業書本中，進到家庭、走入廚房。[168]

有關兒童因飲食而導致的疾病和食療法，介紹文字也不少。例如孩子便秘，要注意多食蔬菜水果、多餵食溫開水；反之，若大便過多、過稀，甚至排出乳白色或綠色糞便，就要多補充具乙種維生素的藥物，如酵母、麥芽水、淡鹽酸等等。[169] 這類文章一再指出婦女乃家中的衛生監督者，對象則多是嬰兒、孩童。《家庭與婦女》內一篇文章指出，小孩吃閒食過多、過飽，容易導致發熱、腹痛、嘔吐；而甜食、油膩的肥肉、油炸品，容易造成積滯；堅硬的豆子或冰淇淋，則會傷害牙齒，必須注意「紅紅綠綠的糖或甜水裝進他們的肚子，我們準得在帳簿上多一筆醫藥費的支出」，閒食往往是疾病的根苗，必須斬除。[170] 又根據《女鐸》上一篇翻譯的研究，孩童放學回家後立刻給予一些點心——煎餅或麵包和以果醬，不但影響晚餐食慾，兒童在晚上不容易入睡，性情會變得暴躁易怒，故提醒婦女注意。[171] 女西醫蘇曾祥(1904-1988)也指出，戰後富家小孩有能力買東西吃，但還是罹患痀僂病、不耐久站、腿短成O字型，一查才知道是因爲只吃單一食品，如牛奶，卻不知補充其他菜類、肉類，藉此呼籲母親不要只重視乳類的營養。[172] 另有文章也介紹小孩

---

168 不著撰者，〈維生素（即維他命）與身體健康之關係〉，《沙漠畫報》，卷 3 期 13（1940 年 4 月），頁 7。

169 不著撰者，〈你有沒有留心到你孩子的膳食（續）〉，頁 321。

170 陸靜，〈冬令食補之檢討〉，《家庭與婦女》，卷 4 期 6（1941 年 6 月），頁 465。

171 葉笑非譯，〈疲倦時應該進食〉，《女鐸》，卷 25 期 4（1936 年 9 月），頁 11-13。

172 蘇曾祥，〈關於兒童營養問題〉，《現代婦女》，卷 8 期 3（1946 年 12 月），頁 14。

營養不良的疾病，例如軟骨症、壞血病、腳氣病所缺乏的營養素和食療法，例如軟骨症可在母乳中加入大麥湯或米泔水等等。[173] 以上都顯示婦女已扮演近代家庭中的飲食衛生照顧者與監督者之角色。

五、飲食的節制與禁忌

作爲家庭的照護者，婦女也不是一直注意藉由飲食來補充營養就好。飲食有營養的一面，同樣也有禁忌的一面，它與衛生、疾病都有一定的關係。民國時期已有認識：過度或不當的營養，將導致肥胖與身體疾病，生物學者薛德□(1887-1970)在科普雜誌上介紹營養知識的同時，也說明容易導致肥胖的食物，包括澱粉、酒類、糖類、油脂等食品。[174] 有些雜誌的邊欄，還會介紹一些食品禁忌，例如愛美的女子忌食各種油煎物、醋、白糖等調味品。[175]

營養素不可肆無忌憚的補充，報刊上甚至解釋「節食」本身即可療病，例如熱疾、心嘔、腸胃病、久痢、肝腎之疾、寒疾、肺炎、重傷風、濕疹、抑鬱病、神經衰弱等症，皆可用節食來治療。又，「節食」不是單純飢餓，不多食但卻要輔佐極滋養之食品，其意義在此。[176] 大部分《婦女雜誌》

---

173 聿秀，〈營養不良與小兒疾病〉，《食物療病月刊》，卷 1 期 3（1937 年 7 月），頁 18-20。

174 薛德焴，〈女子的營養與健康美〉，《科學大眾》，卷 4 期 5（1948 年 8 月），頁 219-223。

175 學明，〈讀者之頁：告訴你〉，《雜誌》，卷 9 期 6（1942 年 9 月），頁 183。

176 劉雲舫，〈家政門：論節食〉，《婦女雜誌》，卷 3 期 10（1917 年

上的文章，都贊成節食的好處，甚至翻譯外國文章，指出積食不消，容易導致胃壁充血、化膿、肺臟喪失呼吸之常態等疾患。[177] 戰時則有從食物與國家的角度作爲訴求，以健康、長壽爲目的之「節食」呼籲，並言日本、[178] 德、英諸國都在推行節食運動，在這國難時期應加以提倡。[179]

若身體罹患疾病，則飲食禁忌更多。就婦女而言，其病體比男性複雜，因爲女性陰戶廣闊，容易被汙穢惡濁侵入，而陰部非常複雜，且和腹腔器官相連。肛門、陰戶、尿道口皆容易感染，還有惱人的月經問題；或論婦女的身體不及男子自由，經期、胎前、產後，皆爲男子所無。所以，最重要的食物禁忌就是「經期來戒食生冷」最爲重要。尹祥裕指出：冰淇淋、荷蘭水一年四季都有，時髦婦女不知忌口，一碰就要罹患痛經病。因爲「經期一來，血室空虛，一吃冷物，寒氣乘虛跑入子宮。」而且得了這種病遺害終身，很難受孕。[180] 有一些談婦女疾病的文章，會搭配簡易食療一起介紹，《婦女醫報》一篇文章指出，中國古代習慣，月經來是不吃冷物的，或只吃紅糖水。作者認爲，在新的解釋上面，不吃冷物應該是冷物較多細菌的緣故；紅糖水也不是「活血」，而是

10 月），頁 16-19。

177 宗良，〈多食與衛生〉，《婦女雜誌》，卷 3 期 12（1917 年 12 月），頁 13-14。

178 當然在日本占領區，也有這樣的呼籲，但發文的目的卻可能立場相異，此處不細論。例如王立，〈節制食欲〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 9（1943 年 9 月），頁 2。

179 何逸廠，〈節食的意義〉，《家庭與婦女》，卷 2 期 5（1940 年 5 月），頁 134。

180 尹祥裕，〈婦女們請為注意耶：臨經之期，莫食冷物〉，《醫藥常識報》，期 50（1930 年 12 月 7 日），第 1 版。

葡萄糖可以「補血」。單純的月經不調或經痛，可以買當歸服用，不正常的子宮出血或月經過多，則可服阿膠；白帶分泌物多時，不要使用花椒、胡椒等調味料，如此飲食即可照顧婦女之生活。[181]

有關懷孕婦女必須節制與禁止的相關食物知識，大致可分為妊娠中、分娩時和生產後三大區塊。孕婦產前雖可補充肉類的蛋白質，但當時似乎都不主張補充太多，[182] 因孕婦容易產生蛋白尿，魚類是較好的選擇，而太硬不好消化的墨魚、烏賊等應該禁食，若導致便秘或嘔吐、腹痛等症，則得不償失。至於產後食品，多主喝牛奶或粥，頂多加半熟的雞蛋，但卻沒有「進補」、「大補」的概念，僅水果要煮熟的呼籲比較特別，[183] 只要排除不好消化的硬物，例如胡蘿蔔、芋類、豆類以及具酸味的水果；還有不易消化的脂肪類食物，包括鮪魚、鴨、雁、鰻魚等等皆不宜食。[184]

《婦女雜誌》上則提醒孕婦要少碰脂肪，多吃碳水化物，即可治膽汁病，應是指姙娠嘔吐症狀。[185] 也不能吃容易導致腹脹、具刺激性之食品，例如酒、咖啡等物。[186] 關

181 不著撰者，〈通俗醫話：一・十四五歲到四十七八歲婦女的衛生和自己簡易的治療法〉，《婦女醫報》，卷 1 期 3(1933)，頁 16-18。

182 禹玉，〈注意飲食：給將作母親的你們〉，《萬象》，期 3（1942 年 5 月 21 日），頁 18。

183 靄人，〈孕婦飲食談〉，《機聯會刊》，期 146（1936 年 7 月 1 日），頁 55-56。

184 黃階泰，〈姙娠中之飲食衛生〉，《大眾醫學月刊》，卷 1 期 2（1933 年 11 月），頁 29-30。

185 君立，〈母親與小孩的飲食〉，《婦女雜誌》，卷 16 期 7（1930 年 7 月），頁 75-81。

186 叔子，〈家政門：婦人之衛生（續）〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 8（1918 年 8 月），頁 6-8。

於這些飲料，王蘊章指出，飲用紅茶、綠茶和咖啡過多對腦有害，不如喝牛奶。[187] 而關於茶、咖啡、酒等飲品，多數作者皆言其刺激性之害，不單是對孕婦而言。[188] 其他的注意事項，包括甜的糕餅、孕婦更是少吃爲妙；重口味、辣、酸、油煎等等食物，最好禁食。[189] 另一篇文章指出，孕婦對於糖的抵抗力較差，宜少吃甜食，而孕婦有浮腫之傾向，也不能吃太鹹。[190]

一篇《女鐸》上翻譯的文章指出，當時能選擇的食物愈多，但疾病也隨之增多，大部分皆因不知節制或進食過多。[191] 新的食物禁忌，多與疾病之調治相關，例如膽結石患者不能吃富含豆類和脂肪性的食物；腎臟病則要忌肉食等等。[192] 對孩童的照顧方面，大多數報刊皆呼籲母親不要用零食、糖果來哄小孩或制止哭鬧，除路邊零食不衛生外，零食多數是果糖、炸物，容易導致消化不良、損害牙齒，也易導致積食和停食的病症。[193] 針對夏日兒童的下痢疾病，《婦女雜誌》指出，兒童下痢時應該禁食乳汁，可用湯或葛湯代

---

187 西神，〈家政門：益腦之食物〉，《婦女雜誌》，卷 5 期 6（1919 年 6 月），頁 4。

188 宗良，〈家政門：家庭衛生叢談〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 8（1918 年 8 月），頁 3。

189 玉佩，〈婦女衛生：姙娠期的攝生〉，《新民報半月刊》，卷 4 期 12（1942 年 6 月），頁 42-43。

190 蔡惠芳，〈姙婦之攝生法〉，《上海民友》，期 75（1934 年 9 月），頁 9-12。

191 Willam Howard Hay 著，葉笑非譯，〈健康與食物（續）〉，《女鐸》，卷 23 期 10（1935 年 3 月），頁 12-18。

192 璐，〈營養食品與治療食品〉，頁 55。

193 康，〈婦女與健康：吃零嘴與兒童的健康〉，《社光月報》，卷 2 期 1（1936 年 1 月），頁 33。

替，還教導婦女在孩兒下痢時用食鹽水或硼酸水自肛門灌入腸內洗滌，並言這種方法可以洗滌腸內之毒，兒童常對服藥感到抗拒，但對灌腸反而不太拒絕。[194] 百日咳病童則要避免一切可能引發咳嗽和嘔吐的食物，要少量多餐，並且常喝葡萄糖水、魚肝油和麥精等等，都是很好的補品，[195] 再次顯示婦女家庭照護者的角色。

還有一種禁忌是「混合食物中毒」，頗似中國古代之食物配對禁忌，[196] 譬如《女子月刊》上刊載：

> 酸梅煮鱔魚，豬肉燒田螺，便是吃著中毒的東西。其實在現代科學上看來：這般配合，並不見得失當。但在實際經驗上，確屬不可能。像此類毫無任何根據的事實，此外還很不少。因為吐瀉和肚痛，這種症候，多半由食物配合不宜，使胃腸發生過激的工作而來的病狀。那酸梅和鱔魚混烹起來：酸梅的酸性便與鱔魚的脂肪發生衝突。簡單的說法：便是酸性要被消化，脂肪却要出來干涉，一方面進攻，一方面抵抗，結果，使胃腸疲勞過度，搗亂得烏七八糟，於是成為下痢的

---

194 西神，〈夏日兒童之下痢〉，《婦女雜誌》，卷 3 期 11（1917 年 11 月），頁 25。

195 西苓，〈百日咳簡易治療法〉，《女鐸》，卷 24 期 8（1936 年 1 月），頁 16-17。

196 晚清徐潤之(1855-1919)談到：生物生長多因外界之氣而生，所以性質各有不同，「有一（食物）常食性善，與他物相反，過口而害人者。」此為古人認為食物禁忌和食物中毒之基礎。參考徐潤之，〈論食物變改及食禁〉，《華佗瘍科拾遺》，收入劉時覺主編，《溫州文獻叢書——溫州近代醫書集成》（上海：上海社會科學院出版社，2005），下冊，頁 988。

病態了。[197]

此即傳統的飲食禁忌中，有關食物配合中毒之說，在當時已有新的科學解釋。《婦女雜誌》內還介紹吃螃蟹的方法，除了書寫各種烹調法外，同時介紹簡單的食蟹症狀療法，例如：「食蟹過多，沈積胸口，用紫蘇葉（藥店中買）三錢煎湯飲之即愈，因爲蟹性沈寒，紫蘇是發散的藥味，寒氣既散，自然胸中暢然了。」[198] 用簡單的藥物來化解傳統食物禁忌中的「相沖」問題，不過這類例子在女性的刊物中並不算多。該雜誌中還有一篇文章指出，有些人可能因胃力衰弱或反常，吃多就無法消化，例如有人吃蘋果就全身發紅點、吃甜瓜則眩暈，也有人視雞、鴨爲毒物、糖果會刺激神經等等，每個人情況可能不一，只要注意即可，[199] 若無科學根據，不用過度擔心傳統食物配伍的禁忌問題。至於其他一些飲食的禁忌，包括朱夢梅介紹的芋頭多食悶氣、芥菜多食會導致腸胃發炎、甜瓜吃太多會腹瀉等等，似乎沒有特別論述甚麼科學根據，已視爲約定俗成的常識了。[200]

六、結　論

本文搜集、分析資料庫內多數民國期刊內的文獻，闡述

197 百新，〈關於食物中毒的常識〉，頁 149。

198 繆程淑儀，〈食蟹的常識〉，《婦女雜誌》，卷 6 期 12（1920 年 12 月），頁 6-10。

199 宗良，〈家政門：家庭衛生叢談〉，《婦女雜誌》，卷 4 期 8（1918 年 8 月），頁 1-4。

200 朱夢梅，〈家政門：菜食主義之研究〉，《婦女雜誌》，卷 5 期 4（1919 年 4 月），頁 4-6。

了民國時婦女與食物「衛生」論述的各方面新知。簡單的說，就是新的營養科學知識帶來的，對食物、烹調知識、家事處理、健康醫療等各方面的改變。文中許多知識，都不斷在民國期刊內被複製、再現，此處不再一一陳述。正如游鑑明指出：大多數研究婦女史者，都是利用報刊，若欲明白當時人如何觀看新女性、建構婦女新知，必先從多種報刊中出發，「抽絲剝繭的蒐集，不能錯過任何的可能性」。[201] 本文利用數位資料庫進行全面的搜索，得出新式婦女與食物、衛生之總體面向，應可作爲過往這類研究的一份補充、一種創新。

在近代以前，婦女雖爲「主中饋者」，但是烹煮時所需的知識，並不像這個時代被細分成這麼多的內容；醫學、物理、化學等科學知識，都一起進入報刊這個知識載體。而醫療、照護之事，古代婦女未必沒有，而且中藥做爲一種日常醫療知識，一般婦女可能也具備一些基礎；[202] 但是，民國以來不分中西醫，都在飲食的內容上闡述各種新的常識，透過各式報刊，形塑婦女在家庭中的新角色。總體內容而言，皆朝科學化的解釋轉向，營養學的輸入，帶來了新的食物知識分類；傳統中醫對食物的解讀，雖未完全消失，但已逐漸被賦予科學解釋。而新的科學解釋未必沒有問題，因爲報刊上的文章很多是通俗取向，並不會每篇都長篇大論，例如像酸梅加鹽漬過具有「殺菌力」，有時雖用科學話語書寫，但卻沒有進一步解釋，這反映出詮釋新知識時的某些問題。

---

201 游鑑明，《當二十世紀中國女性遇到媒體》（臺北：五南圖書，2017），頁 14-15。

202 瞿海源、羅久蓉訪問，〈徐留雲女士訪問紀錄〉，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》，頁 270。

婦女擔負國民之母之大責，大家都已熟知。但在家庭中、在飲食處理與認識的事務上，婦女更擔負起另一種「衛生現代性」的角色，不管是和飲食相關之生理學、細菌學、化學等知識，都有各式通俗的文章加以介紹，而婦女也因著這些知識，化身為家中食材、烹調技術、廚房場域的衛生把關者。本文所舉之相關報刊，多少都指出婦女必須要具有這些衛生常識，同時要兼顧家庭成員的健康。當食療或食物禁忌被「科學化」，賦予營養學和西方病理學的相關解釋後，婦女還要監督家庭成員飲食，必需涉獵食物和治療疾病的相關知識，瞭解一些疾病的成因與食療法，這個歷程使得民國婦女具備家庭醫者的角色，可為近代婦女身分變動劇烈的另一種佐證。

本文歸納、分析這些知識，可看出不少有意思的趨勢。首先，報刊中的知識很少有對家中男性的身體照護或疾病治療的呼籲，而多是針對嬰兒或孩童，慢性病的食療也較少；在這些報刊中，透過「食療」可以調治的疾病，多是日常頭疼感冒、輕微熱病、腸胃疾病、筋骨痠痛、或涉及強身、預防傳染病等面向。此外，婦女於家庭飲食上的責任似乎變多了，但是本文的每一個區塊，又都可以看到食療或食養婦女自身疾病的文章，也就是說：知識的通俗化、並透過傳播媒介，已使得婦女有更多方法可以面對自己的疾病，緩解自身不適，進行隨手可行的「食療」。從這一點來看，吸收新知識的婦女，在家庭衛生與健康知識的話語權反而得以擴張。而婦女於貧血、神經性疾病和懷孕前後所面對的各種病症與不適，則是食療或食物禁忌知識的主體，這一點在婦女報刊上是顯而易見的。

徵引書目

一、報刊

《上海民友》（上海），1934。
《大美週報》（上海），1940。
《大眾醫學月刊》（上海），1933。
《大德助產年刊》（上海），1939。
《女子月刊》（上海），1933。
《女子世界》（上海），1915。
《女聲》（上海），1943。
《女鐸》（上海），1918-1919、1935-1936。
《中國女醫》（上海），1941。
《天聲半月刊》（北京），1944。
《方舟》（天津），1935。
《民智月報》（無錫），1931。
《申報》（上海），1936。
《沙漠畫報》（北京），1940。
《良友》（上海），1942。
《社光月報》（南昌），1936。
《玲瓏》（上海），1932-1933。
《科學大眾》（上海），1948。
《食物療病月刊》（上海），1937。
《家庭星期》（上海），1935。
《家庭與婦女》（上海），1940-1941。

《健與力》（香港），1940。
《婦女工作》（貴陽），1943。
《婦女生活》（上海），1935-1936。
《婦女與家庭》（上海），1947。
《婦女醫報》（上海），1933。
《婦女雜誌》（上海），1915-1921、1923、1926-1931。
《婦女雜誌》（北京），1941-1943。
《婦嬰衛生》（上海），1946。
《現代婦女》（上海），1946。
《現代婦女》（重慶），1944。
《湖南婦女》（耒陽），1941。
《新女性半月刊》（上海），1940。
《新民報半月刊》（北京），1942。
《新生活週刊》（天津），1935。
《新光雜誌》（北京），1942。
《新婦女月刊》（漢口），1941。
《萬象》（上海），1942。
《萬象週刊》（上海），1944。
《農民》（北京），1927。
《電聲》（上海），1939。
《實報半月刊》（北平），1936。
《廣州青年》（廣州），1935。
《衛生月刊》（上海），1935。
《衛生雜誌》（上海），1934。
《機聯會刊》（上海），1936。
《醫學雜誌》（太原），1934。

《醫藥常識報》（上海），1930。
《雜誌》（上海），1942。

二、專書

〔宋〕陳直原著，〔元〕鄒鉉續增，《壽親養老新書》。北京：人民衛生出版社，2007。
〔清〕徐潤之，《華佗瘍科拾遺》，劉時覺主編，《溫州文獻叢書——溫州近代醫書集成》，下冊。上海：上海社會科學院出版社，2005。
丁福保，《蒙學衛生教科書》。上海：上海文明書局，1906。
丁福保，《醫話叢存》，沈洪瑞、梁秀清主編，《中國歷代醫話大觀》。太原：山西科學技術出版社，1996。
孔令芝，《從《玲瓏》雜誌看 1930 年代上海現代女性形象的塑造》。臺北：稻鄉出版社，2011。
王亞權總編，李萼編，《蔣夫人言論集》，上冊。臺北：中華婦女反共聯合會，1977。
白馥蘭(Francesca Bray)，《技術、性別、歷史：重新審視帝制中國的大轉型》。南京：江蘇人民出版社，2017。
皮國立，《「氣」與「細菌」的近代中國醫療史——外感熱病的知識轉型與日常生活》。臺北：國立中國醫藥研究所，2012。
皮國立，《近代中醫的身體與思想轉型——唐宗海與中西醫匯通時代》。北京：三聯書店，2008。
余無言，《圖表注釋金匱要略新義》。杭州：新醫書局，1954。
李貞德，《女人的中國醫療史——漢唐之間的健康照顧與性別》。臺北：三民書局，2008。
李從娜，《近代中國報刊與女性身體研究：以《北洋畫報》爲例》。

北京：中國社會科學出版社，2015。
周春燕，《女體與國族：強國強種與近代中國的婦女衛生(1985-1949)》。臺北：國立政治大學歷史所，2010。
姚偉鈞、劉樸兵、鞠明庫，《中國飲食典籍史》。上海：上海古籍出版社，2011。
姚毅，《近代中国の出産と国家・社会——医師・助産士・接生婆》。東京：研文出版社，2011。
柯小菁，《塑造新母親——近代中國育兒知識的建構及實踐(1900-1937)》。太原：山西教育出版社，2011。
洪宜嫃，《中國國民黨婦女工作之研究(1924-1949)》。臺北：國史館，2010。
張志斌，《古代中醫婦產科疾病史》。北京：中醫古籍出版社，2000。
曹洪欣主編，《中醫養生大成》，第一部。福州：福建科學技術出版社，2012。
陳姃湲，《從東亞看近代中國婦女教育——知識分子對「賢妻良母」的改造》。臺北：稻鄉出版社，2005。
游鑑明，《超越性別身體：近代華東地區的女子體育(1895-1937)》。北京：北京大學出版社，2012。
游鑑明，《當二十世紀中國女性遇到媒體》。臺北：五南圖書，2017。
費俠莉(Charlotte Furth)，《繁盛之陰：中國醫學史中的性(960-1665)》。南京：江蘇人民出版社，2006。
項潔主編，《數位人文在歷史學研究的應用》。臺北：臺大出版中心，2011。
趙婧，《近代上海的分娩衛生研究(1927- 1949)》。上海：上海辭

書出版社，2015。

劉士永、皮國立編，《衛生史新視野：華人社會的身體、疾病與歷史論述》。臺北：華藝學術出版，2016。

羅久蓉、游鑑明、瞿海源訪問，羅久蓉等紀錄，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》。臺北：中央研究院近代史研究所，2004。

Furth, Charlotte. *A Flourishing Yin: Gender in China's Medical History: 960-1665.* Berkeley: University of California Press, 1999.

Johnson, Tina. *Childbirth in Republican China: Delivering Modernity.* Lanham, Md.: Lexington Books, 2011.

Judge, Joan. *Republican Lens: Gender, Visuality and Experience in the Early Chinese Periodical Press.* Oakland: University of California Press, 2015.

Lean, Eugenia. "Proofreading Science: Editing and Experimentation in Manuals by a 1930s' Industrialist." In Benjamin Elman and Jing Tsu(ed), *Science and Technology in Modern China, 1880s-1940s.* Leiden: Brill, 2014.

Schneider, Helen. *Keeping the Nation's House: Domestic Management and the Making of Modern China.* Vancouver: University of British Columbia Press, 2011.

Wu, Yi-Li. *Reproducing Women:Medicine, Metaphor, and Childbirth in Late Imperial China.* Berkeley: University of California Press, 2010.

三、論文

白露(Tani E. Barlow)原著，苗延威譯，〈有所需求：一九二〇年代

的自然科學、社會科學和女性〉，游鑑明、羅梅君、史明主編，《共和時代的中國婦女》。臺北：左岸文化事業有限公司，2007，頁 205-254。

吳章(Bridie Andrews-Minehan)，〈「血症」與中國醫學史〉，余新忠主編，《清代以來的疾病、醫療和衛生》。北京：三聯書店，2009，頁 159-188。

李尚仁，〈健康的道德經濟：德貞論中國人的生活習慣和衛生〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，本 76 分 3，2005 年 9 月，頁 467-509。

周春燕，〈走出禁忌：近代中國女性的經期衛生〉，《政大歷史學報》，期 28，2007 年 11 月，頁 231-286。

周春燕，〈胸哺與瓶哺──近代中國哺乳觀念的變遷(1900-1949)〉，《近代中國婦女史研究》，期 18，2010 年 12 月，頁 1-52。

胡曉眞，〈文苑‧多羅‧華鬘──王蘊章主編時期(1915-1920)《婦女雜誌》中「女性文學」的觀念與實踐〉，《近代中國婦女史研究》，期 12，2004 年 12 月，頁 169-194。

章霈琳，〈性文化與期刊出版：以《玲瓏》(1931-37)爲例〉，《近代中國婦女史研究》，期 25，2015 年 6 月，頁 117-192。

張仲民，〈晚清上海藥商的廣告造假現象探析〉，《中央研究院近代史研究所集刊》，期 85，2014 年 9 月，頁 189-247。

張哲嘉，〈《婦女雜誌》中的「醫事衛生顧問」〉，《近代中國婦女史研究》，期 12，2004 年 12 月，頁 145-166。

陳元朋，〈中國食物療養傳統的形成與變遷〉，李建民主編，《從醫療看中國史》。臺北：聯經出版，2008，頁 373-426。

陳玉箴，〈營養論述與殖民統治：日治時期臺灣的乳品生產與消

費〉,《臺灣師大歷史學報》,期 54,2015 年 12 月,頁 95-148。
游鑑明,〈《婦女雜誌》(1915-1931)對近代家政知識的建構:以食衣住爲例〉,《走向近代:國史發展與區域動向》。臺北:東華書局,2004,頁 233-251。
葉韋君,〈個人經驗與公共領域:《婦女雜誌》通信欄研究(1915-1931)〉,《近代中國婦女史研究》,期 29,2017 年 6 月,頁 51-103。
雷祥麟,〈衛生、身體史與身分認同:以民國時期的肺結核與衛生餐台爲例〉,收入祝平一編,《健康與社會:華人衛生新史》。臺北:聯經出版,2013,頁 119-144。

Family, Nutrition, and Food: A Discourse on Women and Food Hygiene during the Republican Era

Kuo-li Pi *

Abstract

Historians have carried out preliminary investigations of the relationship among women, the new domestic economy, and the family. This study further analyzes new knowledge about cooking and the daily food use of women during the period of the Republic of China, focusing on the "hygiene perspective" concerning food based on the integration of traditional Chinese medicine and western medicine. The analysis follows three basic directions: first, the relationship among women, cooking, and environmental (e.g., kitchen) hygiene; second, new nutrition as daily life knowledge required to be understood by women; and third, knowledge concerning simple Chinese and western dietary therapies and food taboos, since "food hygiene" was not restricted to the content of western nutrition and women also operated in the context of the integration of traditional

* Center for General Education, Chung Yuan Christian University

Chinese medicine and western medicine. Analysis of new food hygiene knowledge highlights women's focus on self-health at the time, as well as the life experiences and responsibilities of new women in families. After the popularization and expansion of such knowledge, women seemed to bear heavier responsibilities and play bigger roles in the family. However, they actually also absorbed a lot of knowledge beneficial to their own health, which enabled modern women to understand, care about, and treat their own illnesses to a greater extent, as well as to possess the knowledge and ability to care about the physical health of family members, a positive benefit created by new food knowledge for women.

Key Words: hygiene, food, vitamin, nutrition, dietary therapy